

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 2 BAYERN/SÜD 2022-25 Online- & Präsenz-Ausbildung

### AUSBILDUNGSTERMINE

#### VITALITÄT & STRESS

21.-23.10.22 | Shanti Shanti Kaur & Atma Jot Kaur \*  
23.-27.11.22 | Block: Atma Jot Kaur \*\*  
03.11.2022 | Follow Up Treffen, 19:00 Uhr\*  
10.12.22 | Praktikumstag

#### AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

21.-22.01.23 | Dev Suroop Kaur & Atma Jot Kaur \*  
01.-05.03.23 | Block: Atma Jot Kaur & Bhagwati Kaur \*\*  
07.02.2023 | Follow Up Treffen, 19:00 Uhr\*  
15.04.23 | Praktikumstag

#### LEBENSZYKLEN & LEBENSSTIL

13.-17.09.2023 \*\*  
weitere Termine in Planung

#### MIND & MEDITATION

11.02.- 16.02.24 | Atma Jot Kaur und Bhagwati Kaur \*\*  
19.03.24 | Follow Up Treffen, 19 Uhr\*  
13.04.24 | Praktikumstag

#### BEWUSSTE KOMMUNIKATION

18.-22.09.24 | Simran Kaur \*\*  
22.-24.11.24 | Amrit Singh und Atma Jot Kaur \*  
22.10.2024 | Follow Up Treffen, 19 Uhr\*  
18.01.2025 | Praktikumstag

\* online / \*\* im Seminarhaus

### AUSBILDUNGSZEITEN/-UMFANG

Für die Online Tage werden die Zeiten zuvor bekannt gegeben.  
Im Seminarhaus Anreise ab 16 Uhr, Abendessen um 18 Uhr, Beginn 19 Uhr am Mittwoch.  
Abreise nach dem späten Mittagessen um ca 14:30 Uhr am Sonntag.  
Zusammen ergeben diese Module: **360 Unterrichtsstunden = 480 UE à 45 Minuten**. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

### AUSBILDUNGSORT

Seminarhaus Herberge, Unteröd 7, 83552 Amerang  
Das wunderschöne, in der Natur liegende Seminarhaus ist in ca. einer Stunde von München zu erreichen.  
[www.seminarhaus-herberge.de](http://www.seminarhaus-herberge.de)

### KOSTEN DER STUFE 2

Die Gebühr je Modul beträgt € 780,-.  
Wenn du alle 5 Module innerhalb dieses Zyklus Bayern Süd 2022-2024 absolvierst, erhältst du € 140,- Rabatt auf das letzte Modul.  
Darin enthalten sind 30 Ausbildungstage und 5 Praktikumstage.  
Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus persönlich zu bezahlen.  
Nach erfolgreichem Abschluss aller Module kann das Zertifikat der Stufe 2 beantragt werden (Gebühr € 50,-).

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.  
[www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramm](http://www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramm)

### ANMELDUNG & INFORMATION

Amritpal Sandra Waldemair  
Heidemannstraße 1, 85049 Ingolstadt  
Tel: 0841-49399343, Mail: [sandra@waldemair.com](mailto:sandra@waldemair.com)

### ÜBERREGIONALE INFORMATION

3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg  
Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
Mail: [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de), Web: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

*Sage es mir und ich werde  
es vergessen.*

*Zeige es mir und ich werde es  
vielleicht behalten.*

*Lass es mich tun und ich  
werde es können.*

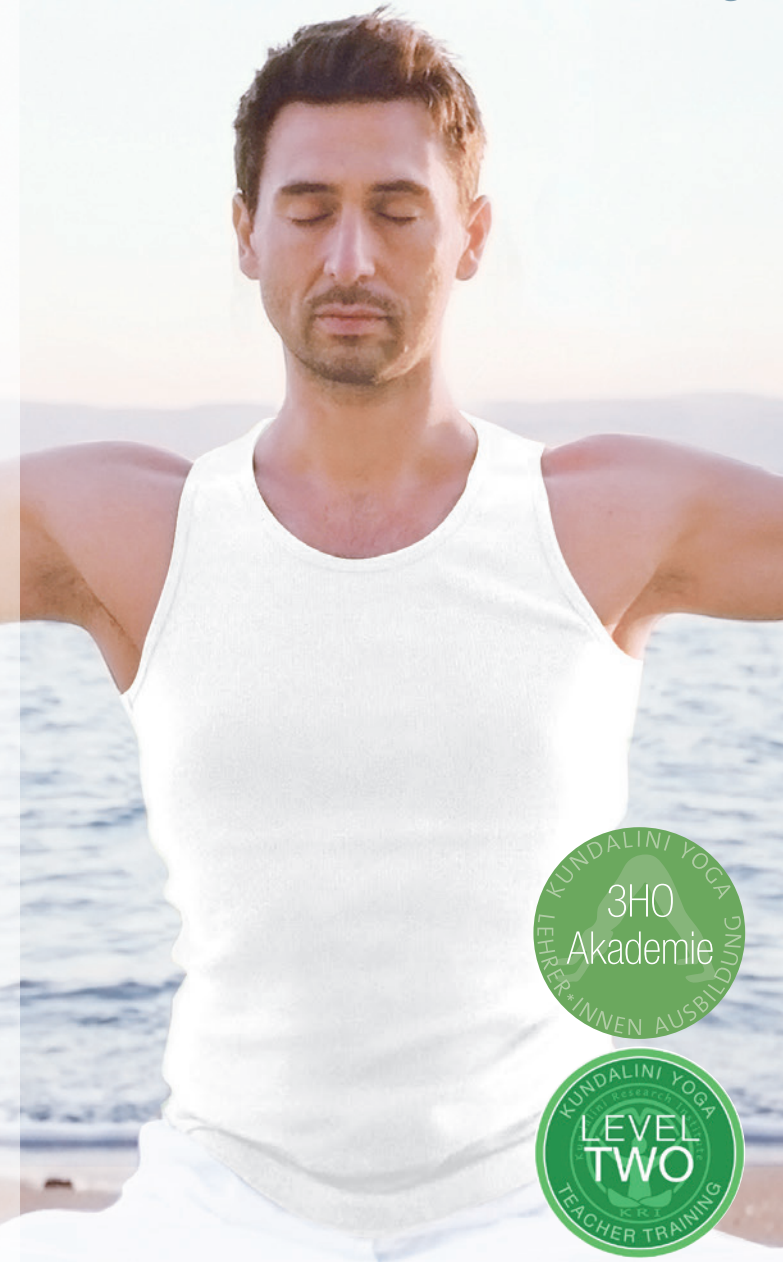
Konfuzius, Chinesischer Philosoph, 551-479 v. Chr.

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 2 BAYERN/SÜD 2022-25 Online- & Präsenz-Ausbildung

Foto: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.de



## WAS IST DIE STUFE 2?

Die Kundalini Yoga Lehreri\*innen Ausbildung besteht aus drei Stufen: Instructor, Practitioner und Teacher.

### Stufe 2 bringt dir

- Persönliches Wachstum
- Vertiefung deiner Yogaerfahrung
- Inspiration und Entfaltung
- Neue Fähigkeiten
- Praktische Anwendung des Neuen
- Stärkung deiner Identität als Yogalehrer\*in
- Vertieftes Gruppenbewusstsein
- Umfassendere Professionalisierung

## VORAUSSETZUNGEN

### für das Zertifikat „Stufe 2 Practitioner“

- Zertifikat Stufe 1 „Instructor“
- Teilnahme an den 5 Modulen, nachgewiesen durch die zu beantragenden Letter of Completion (LoC)
- Teilnahme am Weißen Tantra oder an einem von KRI genehmigtem Meditationstraining unserer 3HO Akademie, in Präsenz oder online.

## DIE STUFE 2

beinhaltet fünf Module à sechs Tage. Jedes Modul umfasst 62 Unterrichtsstunden. Davon sind ca. 50 Stunden Unterrichtszeit und 12 Stunden Selbststudium an einem Follow Up Abend und einem Praktikumstag – die Teilnahme daran ist wichtiger Bestandteil der Ausbildung. Zudem beinhaltet jedes Modul eine 90 Tage Meditationspraxis und das Führen eines Tagebuchs über die Praxis einer 40 Tage Kriya.

## ANERKENNUNG

Die Stufe 2 entspricht den internationalen Standards des Kundalini Research Institutes (KRI). Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden. Damit entspricht unsere Yogalehrerinnenausbildung den Standards des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe (FG).

## DIE MODULE

### MODUL: VITALITÄT UND STRESS

Glücklich zu sein ist dein Geburtsrecht! Ein bewusster Umgang mit dem allgegenwärtigen Phänomen Stress hilft bei der Verwirklichung deines Rechts. Lerne deine individuelle Stresspersönlichkeit kennen! Wie kannst du sie mit Kundalini Yoga und einer achtsamen Lebensweise transformieren? Vitalität und Stress bedingen sich gegenseitig, dein Pranalevel spielt hier eine wichtige Rolle. Lass dich inspirieren!

### MODUL: GEIST UND MEDITATION

Der menschliche Verstand geht weit über Logik und Vernunft hinaus und funktioniert in vielerlei Hinsicht automatisch. Verstehe die Funktionsweisen deines Verstandes und deiner Denkgewohnheiten, erkenne ihre Auswirkung auf dein alltägliches Verhalten. Meditation ist das Mittel, automatisiertes Denken zu unterbrechen. Schaffe eine tragfähige Beziehung zu deinem Bewusstsein, deinem Selbst, deinem Geist, zum unendlichen Sein. Übe, die Ebenen zu wechseln, dich zu verbinden und so zu heilen.

### MODUL: AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

Beziehungen sind DAS Lern-, Erfahrungs- und Entwicklungsfeld und Authentizität steht in einem direkten Zusammenhang mit Wahrhaftigkeit. Insbesondere Zweier- und Liebesbeziehungen bieten ob ihrer Intimität die vielleicht größte Chance für wahrhaftiges Sein und erfordern gleichzeitig den größten Mut. Hier ist Raum, deine Authentizität in Beziehungen zu reflektieren und zu erweitern, so dass du immer mehr die Person sein kannst, als die deine Seele dich meint.

### MODUL: LEBENSZYKLEN UND LEBENSSTILE

Bestimmte Krisen sind typisch in bestimmten Lebenszyklen. Diese Zusammenhänge zu erkennen, nimmt mancher Krise den Schrecken. Im yogischen Kontext begreifen wir Krisen als Lern- und Entwicklungschancen. Wie können wir das yogische Wissen nutzen, uns und andere in Krisen so zu unterstützen, dass wir wachsen? Wie kann die Krise Ausdruck deiner Seele sein und deiner Selbstverwirklichung dienen?

### MODUL: BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Eine gelingende Kommunikation findet im Kontakt zu dir selbst und zu anderen statt. Je klarer der innere Kontakt zu deinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, deren Bedürfnisse, Motivationen und Strategien ist, umso authentischer und wirksamer bist du. Lerne zu lauschen, zu sprechen, zu schweigen, im Augenblick präsent zu sein.

## AUSBILDER\*INNEN

**ATMA JOT KAUR** | Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986. Ausbilderin in den Fachausbildungen Kundalini Yoga Therapie, Schwangerenyoga und Senioren yoga. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Studium Jura, Indologie und Religionswissenschaft.

**SHANTI SHANTI KAUR KHALSA** | Kundalini Yoga Lehrerin seit 1971. Direktorin des „Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology“ und Leiterin des „International Kundalini Yoga Therapy Professional Training“. Familientherapeutin, Autorin und Pionierin in der therap. Anwendung von Kundalini Yoga.

**DEV SUROOP KAUR** | Ausbilderin von Naad Yoga, dem Yoga des Klangs, und Musikerin. Als Yogini auf der Suche nach einem tieferen und umfassenderen Verständnis der yogischen Prinzipien. Als Lehrerin bestrebt, andere zu ihrer eigenen, ermächtigten Authentizität zu führen.

**BHAGWATI KAUR** | Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Ausbilderin und Leiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Heilpraktikerin, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen/Frauenkreise.

**SIMRAN KAUR WESTER** | 2. Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. KRI Leadtrainerin.

**AMRIT SINGH KHALSA** | Leitender Ausbilder und Geschäftsführer des Kundalini Research Institute. Amrit Singh unterrichtet und trainiert Kundalini Yoga seit vielen Jahren. Er bringt Klarheit, Praxisnähe und Herz in seinen Unterricht und seine Arbeit.

## AKTUELLE STANDORTE

Regelmäßig stattfindende Module – auch Online

