

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

## STUFE 1 KOMPAKT - LEIPZIG 2019/20

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] in vier fünftägigen Blockseminaren.

**[GK1] Praxis & Unterricht**  
27.-31. Oktober 2019 (So bis Do)

**[GK2] Wirkweise & Therapie**  
06.-10. Dezember 2019 (Fr bis Di)

**[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
14.-18. Februar 2020 (Fr bis Di)

**[GK4] Meditation & Philosophie**  
27.-31. März 2020 (Fr bis Di)

**[Examen] 02./03. Mai 2020**

### AUSBILDUNGSZEITEN

**GK1:** So 13-21 Uhr, Mo bis Mi 5:30 (Sadhana) -21 Uhr, Do 5:30 (Sadhana) -15 Uhr

**GK2, GK3, GK4:** Fr 13-21 Uhr, Sa bis Mo 5:30 (Sadhana) -21 Uhr, Di 5:30 (Sadhana) -15 Uhr

### AUSBILDUNGsorte

**GK1 und GK2:** Villa Viriditas, Unter den Birken 14, 38875 Elbingerode (Harz), Tel: 039454-488255  
info@villa-viriditas.de, www.villa-viriditas.de

**GK3 und GK4:** Villa Böckelmann, Lüttgen-Ottersleben 18a, 39116 Magdeburg, Tel: 0391-636018-0  
info@bildungsnetzwerk-magdeburg.de  
www.bildungsnetzwerk-magdeburg.de

**Examen:** Yogastudio Pavana/Ökozentrum Magdeburg, Harsdorfer Straße 49, 39110 Magdeburg

### INFOTERMINE

**Sa 21. September 2019, 17:30 Uhr, in Magdeburg;**  
10-17 Uhr Workshop mit Hari Jiwan Singh: „Yoga und Gehirn“, anschließender Infotermin in der Physiotherapie Reform, 39120 Magdeburg, Leipziger Chaussee 51  
Anmeldung: KatrinFreund@pavana.de

**Sa 21. September 2019, 17:30 Uhr in Leipzig;**  
10-17 Uhr Workshop mit Bhajan Kaur: „Yoga und Entspannung“, anschließender Infotermin in der Praxis für Körpertherapie, Birkenstr. 14, 04177 Leipzig  
Anmeldung: glander-rieker@yogaplus-punkt.de

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Wir sind in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt.

**BILDUNGSURLAUB ANERKANNT!**

### ÜBERREGIONALE INFORMATION

**Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg**

Mo: 11-17 Uhr | Di & Mi: 13-17 Uhr

Telefon: +49 (0) 40-46777634

Mail: info@3ho-kyla.de, www.3ho-kyla.de

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“ YB*

### FEEDBACK von Teilnehmer\*innen

*Durch die Lehrer\*innenausbildung habe ich zum ersten Mal im Leben Gruppenbewusstsein und tiefe Freundschaften erfahren. So viele Lebensthemen werden behandelt und vieles ist auf das eigene Leben übertragbar. Ich kenne nun mein Entwicklungspotential und werde dieses aktiv und bewusst nutzen und mit Freude und Dankbarkeit wachsen. Viele Themen der Ausbildung möchte ich vertiefen. (S.I.K.)*

*Besonders genossen habe ich in der Ausbildung die Gong-Meditation, die Tänze und die Massagen und dass trotz Unterrichtsfülle Zeit für Gespräche mit den Ausbilder\*innen war. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt im Kundalini Yoga, wie nach Hause kommen. Durch die Ausbildung hat sich das verstärkt. (A.N.)*

*„Wenn du etwas lernen  
willst - studiere es,  
wenn du etwas wissen  
willst - lies darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst - unterrichte es“*

*Yogi Bhajan*



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1  
KOMPAKT  
OKTOBER 2019 -  
MAI 2020**

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.de



## YOGA ALS WEG

Neben Gesundheit und Vitalität bringt dir die Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung neue Impulse und ein waches Bewusstsein.

Zu lernen, Yoga zu lehren, bietet dir die Möglichkeit, dich als Yoga-Praktizierende\*r weiterentwickeln zu können. Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga:

*„Jeder Schüler sollte ein Lehrer sein, und jeder Lehrer ist ein Schüler.“*

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später wirklich zu unterrichten. Sie ist ein Gewinn für alle, die ihre Yogaerfahrung und ihr Wissen erweitern möchten.

## AKTUELLE STANDORTE

### Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Stufe 1



## DIE 3HO AUSBILDUNG

Die 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung wird angeboten von einer Gruppe von Ausbilder\*innen, die sich zu einem von ATA, KRI und 3HO e.V. anerkannten Netzwerk verbunden haben, siehe für mehr Informationen: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)



Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. **Praxis und Unterricht:** *Haltungen, Atem, Entspannung und intensive Yogapraxis*
2. **Wirkweise und Therapie:** *Chakren, Prana, Anatomie und ansatzweise Yoga Therapie*
3. **Yoga Psychologie:** *10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga*
4. **Meditation und Philosophie:** *Mantren, Shuniya (no-mind), Karma, Wassermann-Zeitalter*

Jede\*r kann an den vier Grundkursen der Stufe 1 teilnehmen. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, Grundkurse in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch in einer anderen Stadt nachzuholen.

Wer sich für das Zertifikat als anerkannte\*r Kundalini Yoga Lehrer\*in qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse und des Exams hinaus mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben und bei verschiedenen Lehrer\*innen hospitieren – eine Freistellung davon ist allerdings in bestimmten Fällen möglich.

## AUSBILDER\*INNEN

**[GK1, GK4] Bhajan Kaur Glander-Rieker**  
Diplomsoziologin, Kundalini Yoga Lehrerin, Yoga Nidra, Sat Nam Rasayan, Systemische Beratung, Aufstellungsarbeit, BreathWalk, Schwangerenyoga.

**[GK1] Sat Sandesh Kaur Pöhls**  
Kundalini Yogalehrerin seit 2004 in Kassel, Diplom Produkt-Design, Yogalehrerin für Kinder, Yogaretreats, Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

**[GK3] Amrit Kaur Lütke**  
Magister Germanistik und Philosophie. Kundalini Yoga Lehrerin mit Schwerpunkt Frauenyoga seit 1991. Begründerin der Berliner Arbeitsgruppe für Kundalini Yoga. CO-Leiterin der Fachausbildung zur Lehrerin für Kundalini Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung in Berlin.

**[GK2] Hari Jiwan Singh Wesselhöft**  
Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Heilpraktiker seit 1980. Therapieformen: Orthomolekulare Medizin, Hypnose, NLP, Coaching. Autor von „Kundalini Yoga - Eins werden mit sich und der Welt“, „Yoga und Augentraining“.

## KOSTEN AUSBILDUNG

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 200,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 615,- = € 2.460 oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 315,- per Lastschriftinzug ab Oktober 2019 = € 2.520,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## KOSTEN SEMINARHAUS

**GK1 und GK2:** Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung in der Villa Viriditas (nur Mehrbettzimmer) 314,50€ je GK.

**GK3 und GK4:** Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung in der Villa Böckelmann 264,50€ im Einzelzimmer und 216€ im Mehrbettzimmer.

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Katrin Sat Purkh Kaur Freund**  
Marsweg 23, 39118 Magdeburg; Tel: 0170/7380475  
Mail: [KatrinFreund@pavana.de](mailto:KatrinFreund@pavana.de)

**Leadtrainer: Hari Jiwan Singh Wesselhöft**