

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 HAMBURG 2022/23 GRUPPE 2 [G2]

Die Hamburger Ausbildung der Gruppe 2 ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst werden und als Onlineunterricht erfolgen.

### AUSBILDUNGSTERMINE [G2]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und zwei 5-Tage-Blöcken.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
14.-18. Nov 2022  
10./11. Dez 2022
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
07./08. Jan 2023  
21./22. Jan 2023  
11./12. Feb 2023  
11./12. Mär 2023
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
25./26. Mär 2023  
01./02. Apr 2023  
22./23. Apr 2023
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
08.-12. Mai 2023
- [Examen] **24./25.06.2023**

### AUSBILDUNGSZEITEN [G2]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr  
**Blockseminar:** Mo 12:00 bis Fr 12:00 Uhr

### AUSBILDUNGSORTE [G2]

Die beiden Seminarblöcke finden voraussichtlich im **Seminarhaus Dübbekold** statt, ca. 90 km von Hamburg entfernt.

Die Wochenenden finden statt im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg.

### INFOTERMINE | HYBRID-VERANSTALTUNG

**22. Mai 2022 | 14. Aug 2022 | 30. Okt 2022**  
jeweils So 20 Uhr, im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn eine Präsenzteilnahme gewünscht wird.

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:

[www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme](http://www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme)  
Zusätzlich sind wir in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt

### ÜBERREGIONALE INFORMATION

**Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung**  
**Himmelstraße 9, 22299 Hamburg**

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
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.

### 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.)*

*Hier war der „Sangat-Gedanke“, der Gemeinschafts-Gedanke, so lebendig, wie ich es am Anfang des Online-Moduls nicht für möglich gehalten hätte. Das war schon sehr inspirierend und intensiv. Von daher möchte ich alle ermutigen, auch diesen Weg über ein Online-Modul zu versuchen. (M.A.R)*

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundyoga.de

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 HAMBURG 2022/23 HYBRID- & PRÄSENZ-AUSBILDUNG



Hybrid-  
Infotermine:  
22. MAI  
14. AUGUST  
30. OKTOBER  
2022



# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 HAMBURG 2022/23 GRUPPE 1 [G1]

Wir werden die Hamburger Ausbildung der Gruppe 1 sowohl offline als auch online anbieten. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb an der Hamburger Ausbildung teilzunehmen.

### AUSBILDUNGSTERMINE [G1]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 14 Wochenenden.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
17./18.09.2022  
01./02.10.2022  
15./16.10.2022  
05./06.11.2022
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
03./04.12.2022  
14./15.01.2023  
28./29.01.2023  
18./19.02.2023
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
04./05.03.2023  
18./19.03.2023  
15./16.04.2023
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
29./30.04.2023  
20./21.05.2023  
27./28.05.2023
- [Examen] **08./09. Juli 2023**

### AUSBILDUNGSZEITEN [G1]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr

### AUSBILDUNGSORT [G1]

Die Ausbildungswochenenden finden statt im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg.

### INFOTERMINE | HYBRID-VERANSTALTUNG

**22. Mai 2022 | 14. Aug 2022 | 30. Okt 2022**  
jeweils So 20 Uhr, im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn eine Präsenzteilnahme gewünscht wird.

## AUSBILDER\*INNEN [G1]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger Stufe 1+2 Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Projektleiter, Ausbilder & Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“, KRI Leadtrainer.

### [GK1] Guru Sant Kaur Pawlas

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

### [GK2] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

### [GK3] Simran Kaur Wester

Zweites 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. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1+2. KRI Leadtrainerin.

### [GK3] Sant Subagh Kaur Schießl

KY Lehrerin seit 2007, Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft/Rückbildung. Doula-Geburtsbegleiterin, Hospizbegleitung und Krisenintervention (Dharmatraining), Yoga Nidra, Yin Yoga, Gong. Kerngruppenmitglied 3HO AG Bayern. KRI Associate.

## KOSTEN [G1]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 18. Juni 2022 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab September 2022 = € 3.150,-

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

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.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.

*Ein guter Lehrer bleibt ein Schüler bis an das Ende seiner Tage.*

Chinesisches Sprichwort

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 Deutschland 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 der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Sie gliedert sich in vier Grundkurse und qualifiziert für den normalen Unterricht für Yoga Anfänger\*innen. Es ist möglich einzelne Wochenenden 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 Examens 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 [G2]

### [GK1, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger Stufe 1+2 Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“, Projektleiter, Ausbilder & Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“, KRI Leadtrainer.

### [GK2] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

### [GK3] Guru Sant Kaur Pawlas

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

### [GK3] Sant Subagh Kaur Schießl

KY Lehrerin seit 2007, Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft/Rückbildung. Doula-Geburtsbegleiterin, Hospizbegleitung und Krisenintervention (Dharmatraining), Yoga Nidra, Yin Yoga, Gong. Kerngruppenmitglied 3HO AG Bayern. KRI Associate.

## KOSTEN [G2]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. August 2022 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab Nov 2022 = € 3.150,-

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

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für die zwei Kompaktblöcke kommen für das Seminarhaus und Verpflegung jeweils ca. € 315,00 pro Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen, EZ gegen Aufpreis).

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de