

STUFE 1 KASSEL 2022/23

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 10 Wochenenden (We) und einem 4-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
09.-11. September 2022 - Präsenz We*
14.-16. Oktober 2022 - Online We
11.-13. November 2022 - Online We
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
09.-11. Dezember 2022 - Online We
13.-15. Januar 2023 - Präsenz We*
10.-12. Februar 2023 - Online We
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
10.-12. März 2023 - Online We
21.-23. April 2023 - Online We
- [GK3/4] 18.-21. Mai 2023 -Präsenz-Block**
(Christi Himmelfahrt)
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
23.-25. Juni 2023 - Präsenz We*
14.-16. Juli 2023 - Online We
- [Examen] 09./10. September 2023 - Präsenz*

AUSBILDUNGSZEITEN

Fr 17:00 bis 19:30 Uhr
Sa 05:30 (Sadhana/nur Präsenz) 09:00 - 18:00 Uhr
So 05:30 (Sadhana) - 16 Uhr
Bl Do 16:30 Uhr - So 14 Uhr

Zzgl. 12 Zwischentreffen à 1,5 Stunden - jeweils zw. den Ausbildungswochenenden (Termine bekommst du mit deiner Anmeldung).

AUSBILDUNGSORTE

- * GK1-1, GK2-2, GK4-2: Fabrik Chasalla
Sickingenstraße 10, 34117 Kassel
- ** GK3/4 Block: Tagungshaus Lebensbogen
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

INFORMATION/ANMELDUNG

Christina Sat Sandesh K. Pöhls
Kölnische Str. 183, 34119 Kassel, Tel: 0561-87947913,
Mail: info@kundalini-yoga-kassel.de
KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung
Atma Jot K. Güdel, atmajot@kundaliniyoga-therapie.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:
bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme.php

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, Web: www.3ho-kyla.de

*Der Weg des Yoga ist
einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine
eine Erfahrung,
und die muss man erleben,
um sie zu kennen.*

Patanjali

FEEDBACK von Teilnehmer*innen

„Jedes Wochenende der 3HO-Akademie lerne ich so viel tolles Neues, das ich gleich in mein Leben integrieren kann.“
Lisa

„Diese Ausbildung ist ein purer Gewinn: Ich habe gelernt mich mehr auf mich zu fokussieren und in meinem Alltag mehr Zeit für mich zu finden. Ich habe gelernt authentisch zu leben und meiner Intuition zu vertrauen.“
Verena

„Meine Ausbildung war Nahrung für Leib, Seele und Geist. Die Lehrer*innen haben mich wunderbar begleitet und ihr reiches Wissen mit uns geteilt. Es war eine schöne und intensive Reise zu mir selbst.“
Carmen

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 KASSEL 2022/23

Präsenz-/Online-Ausbildung

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: lagraphiste.de



YOGA ALS WEG

Neben **Gesundheit und Vitalität** bringt eine Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung **neue Impulse** und ein **waches Bewusstsein**. Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es ein Gewinn zu lernen, wie wir **Stabilität, Flexibilität, Sicherheit und Vertrauen** in uns selbst finden und stärken können. Kundalini Yoga hilft auf einfache und durchdringende Weise, **Resilienz und Widerstandsfähigkeit** zu erneuern und aufzubauen. In der Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung lernst und übst du für dich selbst und auf längere Sicht für andere.

Zu lernen, Yoga zu lehren, gibt dir die Kompetenz, dich als Yoga-Praktizierende*r fortwährend weiterzuentwickeln, indem du andere unterrichtest und auf ihrem Weg begleitest.

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später andere zu unterrichten. Sie ist vielmehr eine **Investition in deine Persönlichkeit**.

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*

Der Weg geht dann mit der Stufe 2 weiter. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

AUSBILDUNG IN DER 3HO AKADEMIE

Seit 1978 ist die 3HO Akademie die älteste und größte Ausbildungsschule im deutschsprachigen Raum. Unsere Dozent*innen sind **großartige Lehrerpersönlichkeiten mit unterschiedlichen Spezialisierungen**, die sie in die Ausbildung einbringen. Teilnehmer*innen profitieren von diesem **großen und vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz**.

Natürlich sind alle Ausbilder*innen in einem von ATA, KRI und 3HO Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden. Siehe für mehr Informationen: www.3ho-kyla.de

Ein*e **Leadtrainer*in** ist inhaltlich für die gesamte Ausbildung verantwortlich. Alle Ausbilder*innen befinden sich in einem kontinuierlichen Reflexions- und internen Weiterbildungsprozess. So entwickelt sich unsere Ausbildung kontinuierlich weiter und geht damit über die Vorgaben von KRI hinaus.



Wir heißen alle Interessierten in der **Stufe 1 Ausbildung** willkommen. Es ist hilfreich, wenn du schon Erfahrung mit **Kundalini Yoga** hast. Wer möchte, schließt die Ausbildung mit einem **Examen zum „Instructor“** ab.

Die Ausbildung gliedert sich in vier thematische Grundkurse und qualifiziert für den normalen **Unterricht für Yoga Anfänger*innen**.

Bei **Versäumnis** einzelner Wochenenden ist es möglich, diese 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. Beides kann auch ausbildungsbegleitend stattfinden. In ganz bestimmten Ausnahmefällen ist eine Freistellung von dieser Prüfungsvoraussetzung möglich.

„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst.“ Bhagavad Gita

AUSBILDER*INNEN

[GK1, GK2, GK3/4] Atma Jot Kaur Güdel
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Theapeutin IAYT und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, international tätige Ausbilderin für Kundalini Yoga Therapie (GRDC), Schwangerenyoga und Senioren-yoga, Studium Indologie, Religionswissenschaft, Rechtswissenschaft. KRI Leadtrainerin.

[GK1, GK2] Christina Sat Sandesh Kaur Pöhls
Diplom Produkt-Design, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Yogaretreats, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business. KRI Associate.

[GK1, GK2] Clarissa Mandev Kaur Köpfer
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Gong- und Klangtherapie, Cantienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

[GK3] Stephanie Dharam Jot Kaur Angst
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Yoga Lehrerin für Yoga in der Schwangerschaft seit 2009, Gongspielerin, Musikerin, Mantrenabende und FamilienYoga mit Gitarre, Mantren-Gitarrenkurse, Yoga Coach, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Karlsruhe. KRI Associate.

[GK4] Kartar Kaur Mahler
Zertifizierte Yoga Lehrerin und Ausbilderin. Leitung des Ausbildungs-Zentrums für Yoga, Musik und Heilung SAT KARTAR in Büdingen. Tierheilpraktikerin seit 1993, Organistin, Musik- und Stimmtraining. Kundalini- und Naad-Yoga Kurse, Einzeltermine, internationale Workshops und Seminare. KRI Professional.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag Monat September 2022 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Unterkunft und Vollverpflegung im Tagungshaus am GK4-2+3 betragen 210,- in 2-4 Bzimmern mit Gemeinschaftsbad.