

STUFE 1 KASSEL 2024/25 PRÄSENZ-/ONLINE-AUSBILDUNG

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 220 Unterrichtsstunden (280 UE) in vier Grundkursen [GK] an 10 Wochenenden und einem 4-Tage-Block [BI].

- [GK1] Praxis & Unterricht**
26. - 28. Jan 2024 - Präsenz We
23. - 25. Feb 2024 - Online We
22. - 24. Mär 2024 - Online We
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
26. - 28. Apr 2024 - Präsenz We
07. - 09. Jun 2024 - Online We
05. - 07. Juli 2024 - Online We
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
30. Aug - 01. Sep 2024 - Online We
03. - 06. Okt 2024 - Präsenz Block
- [GK4] Meditation & Philosophie**
08. - 10. Nov 2024 - Online We
13. - 15. Dez 2024 - Online We
17. - 19. Jan 2025 - Präsenz We
- [Examen] 01./ 02. März 2025 Präsenz**

AUSBILDUNGSZEITEN

- Fr 16:00 - 20:00 Uhr**
Sa 05:30 (Sadhana nur bei Präsenzunterricht)
09:00 - 17:30 Uhr
So 05:30 Uhr (Sadhana) - **15:00 Uhr**
BI Do 16:30 Uhr - So 14:00 Uhr

11 Zwischentreffen á 1,5 Stunden jeweils zwischen den Ausbildungswochenenden (Termine bekommst du mit deiner Anmeldung).

AUSBILDUNGSORTE

- **GK1-1, GK2-1, GK4-3:** Zentrum im Vorderen Westen, Lassallestraße 4, 34119 Kassel
- **GK3-2+3 Block:** Tagungshaus Lebensbogen, Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg

INFOTERMINE

- **Mo 10.07.2023, 19 Uhr online**
- **Mo 18.09.2023, 19 Uhr online**
- **Do 16.11.2023, 19 Uhr online**
- **Mo 15.01.2025, 19 Uhr online**

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 2024/25 PRÄSENZ-/ONLINE-AUSBILDUNG

Fotos: Brigitte Sporrer | 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

[GK1/2/3/4] Atma Jot Kaur Güdel

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Therapeutin 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.

[GK1/2] 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.

[GK1/2] 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 Professional.

[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, KRI Associate.

[GK4] Sandra Amritpal Kaur Waldemair

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2016, Kundalini Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, Gongausbildung White Sound, Sat Nam Rasayan, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, KRI Associate.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 26. Oktober 2023 auf € 150,- reduziert. 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 ab Monat Januar 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Unterkunft und Vollverpflegung im Tagungshaus am GK3-2 + 3 betragen ca. 240 EUR, in 2-5 Betzimmern mit Gemeinschaftsbad.

INFORMATION / ANMELDUNG

Christina Sat Sandesh K. Pöhls

Tel: 0561-87947913, Mail: info@kundalini-yoga-kassel.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung: Atma Jot Kaur Güdel, atmajot@kundaliniyoga-therapie.de