



3HO Akademie
Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

Ausbildung zur Meditations- lehrerin*

**Präsenz in Fulda
+ online 2023/2024**

Meditation und Achtsamkeit sind aus gutem Grund in aller Munde. Viele Menschen haben den Weg in die Balance und Stille verloren. Dabei wissen wir alle, wie wertvoll diese Stille ist, wenn wir auch in lauten Zeiten gesund bleiben wollen.



MOTIVATION

- *Leichter den Alltag bewältigen, den Fokus halten, die Ruhe bewahren*
- *Ruhe und Entspannung finden trotz Stress, Krankheit, Schmerz oder Angst*
- *Eigene (alte) innere Verletzungen heilen und integrieren*
- *Inneren Frieden finden, verzeihen lernen und Selbstliebe entwickeln*
- *Der Wunsch, Meditation an andere Menschen weiter zu geben*

Ob du deine eigene Erfahrung vertiefen oder dir ein neues Standbein aufbauen möchtest, in unserer Ausbildung zur Meditationslehrerin* findest du das Handwerkszeug, um deine eigene Praxis zu vertiefen und die Teilnehmerinnen* in deinen Kursen zu berühren.

Diese drei Module bilden den Kern der Ausbildung zur Meditationslehrerin*:

- *Achtsamkeit*
- *Präsenz & Resilienz*
- *Mitgefühl & Transzendenz*

In den Modulen werden bestimmte Aspekte der Meditationserfahrungen verdeutlicht. Gewahrsein in der Meditation heißt auch, sich nicht ablenken zu lassen und Ablenkungen als solche zu erkennen.

Besonders interessant ist der Moment stabiler Präsenz und der innere Raum für Heilung und Ordnung, der hierbei entsteht: *Aus der Ich-Perspektive heraustreten und den inneren Weg zum Mitgefühl finden.*

Die Ausbildung bietet Wissen und fundierte Weiterbildung sowie Selbsterfahrung und Reflexion.

Du wirst unterschiedliche Meditationsansätze kennenlernen: *Atem, Visualisierung, Fokussierung, Mantra und Klang, das Verweilen in der Stille, geführte Meditationen und weitere.*

Du lernst diese entsprechend ihrer Wirkung und Zielrichtung verschiedenen Bedürfnissen und Zielgruppen zuzuordnen und entwirfst ein erstes Konzept für einen eigenen Meditationskurs.

ABLAUF

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst 4 Seminarwochenenden (Sa/So) in Präsenz, 13 dazwischenliegende 2,5-stündige Onlineseminare – insgesamt 84,5 Unterrichtsstunden (entspricht 113 UE).

- *4 Wochenenden in Präsenz, für Praxis und intensiven Austausch*
- *13 Seminare online abends unter der Woche für Inhalte, Wissen und Austausch*
- *Ausbildungsbegleitende Entwicklung einer eigenen kontinuierlichen Meditationspraxis*
- *Austausch und Unterstützung in Studygroups*

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmerin* gibt ein eigenes Konzept für einen Meditationskurs sowie eine Lehrprobe ab. Bei gleichzeitiger Anwesenheit von mindestens 80 % der Termine gilt die Ausbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird zertifiziert.

Gerne finde auf unserer Website weitere ausführliche Informationen zur Ausbildung und fühle dich eingeladen zu unseren Online-Informationsveranstaltungen, bei denen du auch das Team kennenlernen kannst.



TERMINE

Infoabende 19:30 Uhr (ca. 60 Min)
Zoom Meeting-ID: 865 4565 8887
Kenncode: 885521

Di 27. Jun 23 mit Kai & Mandev
Mo 17. Jul 23 mit Bhajan & Heike
Mi 23. Aug 23 mit Kai
Di 19. Sep 23 mit Bhajan & Saraswati
Mi 04. Okt 23 mit Bhajan & Saraswati

Präsenz-Wochenenden

21./22. Okt 23 mit Kai
02./03. Dez 23 mit Bhajan
20./21. Apr 24 mit Kai
22./23. Jun 24 mit Bhajan

Präsenz-Kurszeiten

Samstag 10:00-13:00, 14:30-18:00 Uhr
Sonntag 09:30-13:30, 14:30-17:00 Uhr

Online-Treffen 19:00-21:30 Uhr
2023 31. Okt, 14. Nov, 28. Nov, 05. Dez
2024 09. Jan, 23. Jan, 06. Feb,
05. Mär, 19. Mär, 09. Apr,
07. Mai, 04. Jun, 18. Jun

AUSBILDUNGSORT

Seminarhaus Fohlenweide GmbH
Fohlenweide 1, 36145 Hofbieber, Tel: 06657/988-0

Übernachtung im Seminarhaus, EZ, DZ oder Galleriezimmer bis zu 4 Personen, auch eine frühere Anreise am Freitagabend ist auf Anfrage möglich.



AUSBILDUNGSgebühren

Folgende Zahlungen sind möglich:

- *Early Bird bis zum 20. August €1.800*
- *Zahlung der Gesamtsumme: = €1.950 oder*
- *Zahlung in 6 Raten je €345 (Gesamt €2.070)*

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt. Preisübersicht mit Anmeldung für das Seminarhaus auf unserer Webseite (s.u.).



INFO & ANMELDUNG

Weitere Informationen auf unserer Website:
<https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/meditation>

Die Anmeldung und Registrierung erfolgt über eventbrite:

<https://eventbrite.de/e/meditationslehrerinnen-ausbildung-113-ue-registrierung-633250769097>

KONTAKT

Christine Glander-Rieker (Bhajan Kaur)
Mobil: 0176-204 443 98

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Tel: +49 (0)40 / 45 06 02 92

Mail: info@3ho-kyla.de

Web: 3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de

AUSBILDUNGSTEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich Ausbilderinnen* mit veritaßbarer Erfahrung in Unterrichtspraxis und Meditation.

Christine Glander Rieker, Bhajan Kaur

Dipl. Soz., Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan Heilerin, systemischer Coach und psychologische Beraterin in privater Praxis.



Clarissa Koepfer, Mandev Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Gong- und Klangtherapie, Cantienica® Anleiterin



Heike Schimmer, Nirbhao Kaur

Apothekerin, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Yin Yoga Lehrerin, Schwerpunkt Meditation. Gongspielerin und Sat Nam Rasayan Heilerin.



Kai Michaelis

Wirtschaftsingenieur und Mathematiker; Strategie-Berater für Unternehmen; seit über 20 Jahren Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan.



Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur

Umwelt-Bildungsreferentin, Biologin, Kundalini Yogalehrerin, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.

