

STUFE 1 BRAUNSCHWEIG- HANNOVER 2024/2025

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 11 Wochenenden und einem 5-Tage-Block. Sowie 1 Wochenende für das Examen.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
06./07. April 2024 BS
27./28. April 2024 BS
18./19. Mai 2024 BS
08./09. Juni 2024 AI
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
24./25. August 2024 BS
28./29. September 2024 BS
02./03. November 2024 BS
30. Nov/01. Dezember 2024 AI
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
18./19. Januar 2025 BS
22./23. Februar 2025 BS
29./30. März 2025 AI
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
28. April - 02. Mai 2025 AI
- [Examen] **14./15. Juni 2025 AI**

AUSBILDUNGSZEITEN

- Sa 10:00 bis 18:00 Uhr
So 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr
Block Mo 12:00 bis Fr 15:30 Uhr

AUSBILDUNGORT

BS: Lebenstraum, Büchnerstr. 1, 38118 Braunschweig, www.lebenstraum-biodanza.de

AI: Seminarhaus Mahanbir, Zum Roden 13, 31275 Lehrte OT Aligse, www.mahanbir.de

INFOTERMINE ONLINE

- **17. Nov 2023, 20:00 Uhr**
Davor: 17:00-19:30 Uhr, Workshop: Mut & Courage*
 - **21. Jan 2024, 18:30 Uhr**, mit Hari Har Singh
 - **15. Mär 2024, 20:00 Uhr**
Davor: 17:00-19:30 Uhr, Workshop: Yoga & EMDR*
- Zoom Meeting ID für alle 3 Termine: 873 5909 8574, KennCode: 340972

*Die Infotermine sind kostenlos.
Workshops jeweils €30 (hierzu bitte anmelden)

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:
<https://www.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:
Tel: +49 (0)40/45060292, Mail: info@3ho-kyla.de
3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.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 BRAUNSCHWEIG- HANNOVER 2024/2025

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de



Online Infotermine:
17. NOV 2023
21. JAN 2024
15. MÄR 2024



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-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.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, GK3, GK4, Examen] Guru Sant Kaur Pawlas
Praktiziert Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik & Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalt-, Paartherapeutin, Yogatherapeutin in der Psychiatrie. Geschäftsführerin und Dozentin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Professional.

[GK1] Amrit Kaur Lüthe
Magister Germanistik und Philosophie. Kundalini Yoga Lehrerin mit Schwerpunkt Fraueryoga 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. KRI Leadtrainerin.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius
Heilpraktiker in eigener Praxis, Therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V., KRI intern.

[GK2] Hari Har Singh Burmeister
Kundalini Yoga Lehrer seit 1986. Arzt seit 1988 mit ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus (1991-1996). Rechtskoordinator bei Yogi Tea® seit 1997. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie; korrekte Haltung/Ausführung und Ausrichtung in der Yogapraxis. KRI Associate.

[GK2, Examen] Rama Singh Kybelka
Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Praktiziert Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004. Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Schwerpunkte: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation. KRI Intern.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 07.02.2022 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 393,75 per Überweisung ab April 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-
Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF
In Aligse wird die Verpflegung vom Seminarhaus übernommen. In Braunschweig wird die Verpflegung von den Teilnehmer*innen selbst organisiert. Die Übernachtung kann in Aligse und in BS vor Ort erfolgen. Die anfallenden Kosten für Verpflegung und ggf. Übernachtung sind selbst zu tragen. Für Infos und Anmeldung bitte melden bei Sylvia.

INFORMATION/ANMELDUNG

Sylvia Traufelder-Porzig, Tel: 0171-3828762
sylvia.traufelder.porzig@googlemail.com
KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung
Guru Sant Kaur Pawlas, Mail: yoga-eva-pawlas@gmx.de