

STUFE 1 MÜNCHEN 2024/25

Wir bieten diese Ausbildung sowohl in Präsenz als auch online an. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb daran teilzunehmen – Wir freuen uns auf dich!

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden und einem Examenswochenende.

- [GK1] Praxis & Unterricht**
28. bis 30.06.2024
19. bis 21.07.2024
27. bis 29.09.2024
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
15. bis 17.11.2024
13. bis 15.12.2024
24. bis 26.01.2025
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
14. bis 16.02.2025
14. bis 16.03.2025
04. bis 06.04.2025
- [GK4] Meditation & Philosophie**
16. bis 18.05.2025
27. bis 29.06.2025
11. bis 13.07.2025
- [Examen] 11./12.10.2025**

AUSBILDUNGSZEITEN

Fr 18:00 bis 20:00 Uhr
Sa 05:30 (Sadhana) bis 20:00 Uhr
So 05:30 (Sadhana) bis 16:30 Uhr

AUSBILDUNGsort

Leuchtfleur Yogastudio
Hauptstraße 13, 85411 Hohenkammer

Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst werden und „online“ erfolgen.

INFOTERMINE LIVE & ONLINE

Sa 20.01.2024, 14:00-17:00 Uhr, mit Bhagwati Kaur
Leuchtfleur Yogastudio (Adresse siehe oben)

Fr 23.02.2024, 19:00-20:30 Uhr, mit Bhagwati Kaur
Meeting-ID: 819 5661 9543, Kenncode: 873482

Mi 20.03.2024, 19:30-21:00 Uhr, mit Kai Michaelis
Meeting-ID: 882 8591 5904, Kenncode: 012559

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/landerprogramme.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

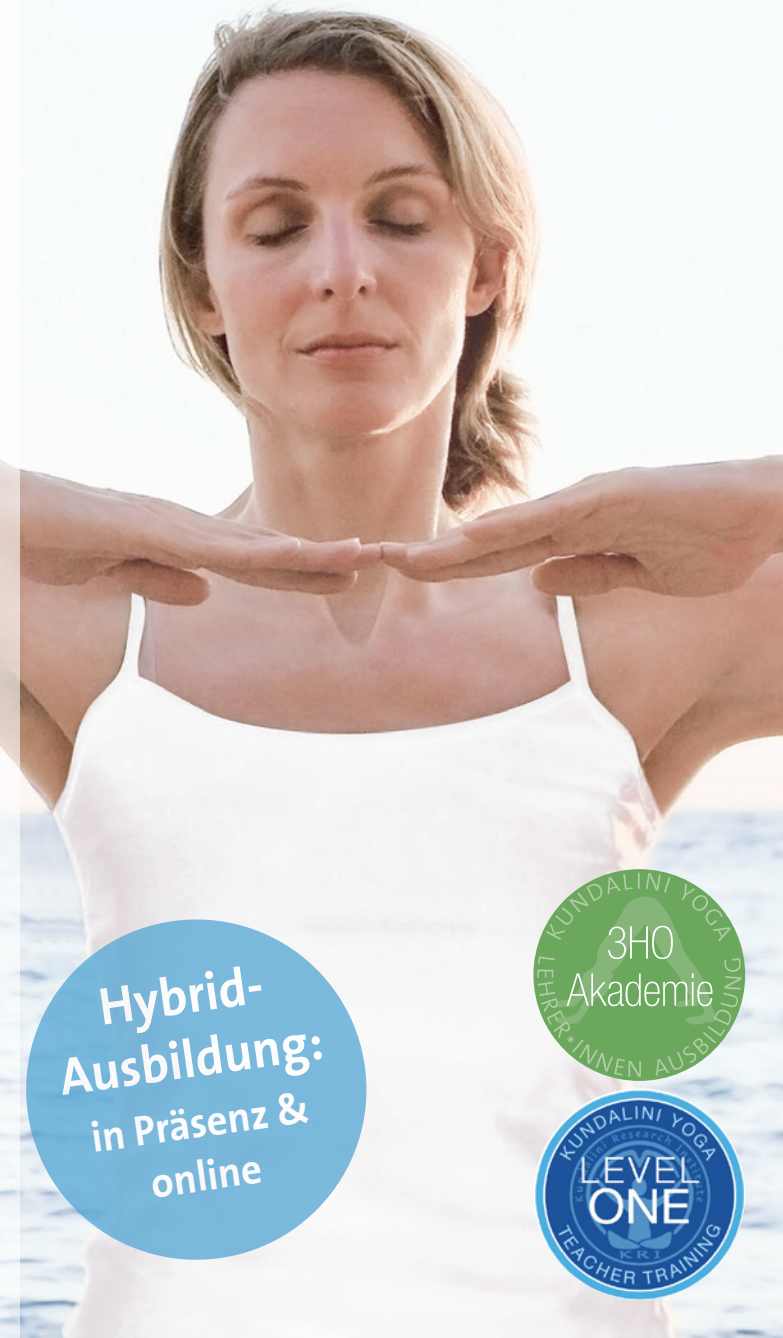
*„Meine Ausbildung war Nahrung für Leib, Seele und Geist. Die Lehrer*innen haben mich wunderbar begleitet und ihr reiches Wissen mit uns geteilt. Es war eine schöne und intensive Reise zu mir selbst.“ Carmen*

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 MÜNCHEN 2024/25

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de



Hybrid-
Ausbildung:
in Präsenz &
online



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] Sant Subagh Kaur (Erika Schießl)
KY Lehrerin seit 2007, Doula-Geburtsbegleiterin und Dozentin in eigener Doulaschule. Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft und Rückbildung. Hospizbegleiterin und Krisenintervention (Dharmatraining), Yoga Nidra, Yin Yoga, Gong. KRI Professional Trainerin.

[GK2] Mandev Kaur (Clarissa Köpfer)
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012. Gong & Klang in Spiel und Therapie, Cantienica®, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Professional

[GK3] Bhagwati Kaur (Christina Pangerl)
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Ausbilderin und Leiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Heilpraktikerin, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen und Frauenkreise. KRI Leadtrainerin.

[GK4] Kai Michaelis
Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer, Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO AG Kundalini Yoga Bayern, der Münchner AG für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München. KRI Leadtrainer.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 28.03.2024 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 = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab Juni 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

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

Bei der Suche nach günstigen Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe sind wir gern behilflich. Eigene Verpflegung sowie gemeinsame Mahlzeiten möglich.

INFORMATION/ANMELDUNG

Birgit Neuhaus, Mobil: 0176-61660313,
Mail: birgit@yoga-hohenkammer.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung: Bhagwati Kaur
bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de