

# FRANKFURT · GIESSEN · FULDA AUSBILDUNG 2024-2026

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) = 210 volle Stunden = 17,5 Stunden/ Wochenende

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
14./15. September 2024  
19./20. Oktober 2024  
30.11./01.12.2024
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
18./19. Januar 2025  
22./23. Februar 2025  
22./23. März 2025
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
10./11. Mai 2025  
31.05./01.06.2025  
05./06. Juli 2025
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
13./14. September 2025  
18./19. Oktober 2025  
15./16. November 2025
- [Examen] **10./11. Januar 2026**

## AUSBILDUNGSZEITEN

- Samstag** 10:00-19:00 Uhr, 1 Std. Mittagspause  
**Sonntag** 05:30 (Sadhana) - 17:00 Uhr,  
je 1 Std. Frühstücks-/Mittagspause

## AUSBILDUNGSORT

**Hebammenpraxis „Andere Umstände“**  
Müllerstraße 18, 60486 Frankfurt

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

## INFOTERMINE PRÄSENZ/ONLINE

- Fr 17. Mai 2024**, 18:00 Uhr – PRÄSENZ\*  
**Fr 12. Juli 2024**, 18:00 Uhr – PRÄSENZ\*  
**Fr 06. Sep 2024**, 18:00 Uhr – ONLINE

\*jeweils in der Hebammenpraxis „Andere Umstände“ (s.o.)

## 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/1-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](mailto:info@3ho-kyla.de)  
[3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de](http://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

## FRANKFURT · GIESSEN · FULDA AUSBILDUNG 2024-2026

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de



Infotermine:  
**Fr 17. Mai 2024**  
**Fr 12. Juli 2024**  
**Fr 06. Sep 2024**  
jeweils 18 Uhr



## 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](http://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

### [GK 1+4] 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.

### [GK1+2] Karta Purkh Singh Pomarius

Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. Heilpraktiker seit 1998, in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga und NLP. Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V. KRI Intern.

### [GK2] Taran Kaur Linow

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2010, Bankkauffrau, Gesundheitsberaterin, Cantienica® Anleiterin, Geschäftsführerin der 3HO gGmbH, Yogaschule und Cantienica® Studio in Scheeßel. KRI Associate.

### [GK3] Mandev Kaur 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+4] 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 15.06.2024 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 September 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Es gibt die Möglichkeit für die Teilnehmer in den Seminarräumen zu übernachten. Kosten: 10€ pro Übernachtung, vor Ort sind dickere Matratzen vorhanden (Keine Dusche, nur ein Waschbecken und keine Bettwäsche).

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Hari Kirin Kaur/Kateryna Hübner**

0151/11221869, kateryna.huebner@gmail.com

**KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung:**

Kartar K./Ute Mahler, 0157/55191058, info@satkartar.de