

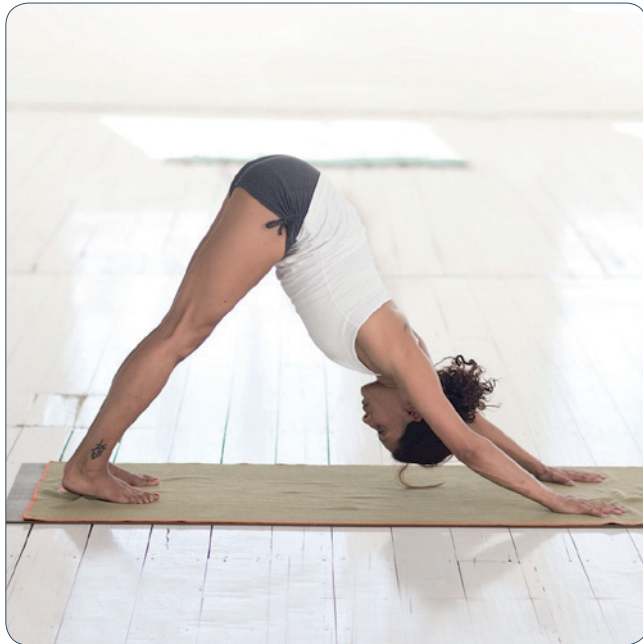


3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

HATHA YOGA

Wissen & Erfahrung für Kundalini Yoga Lehrerinnen* 2024



Yoga lässt sich aus unterschiedlichen Perspektiven verstehen und unterrichten:

Während Kundalini Yoga die energetische Sichtweise betont, wird im Hatha Yoga der Fokus auf Haltung und Form gerichtet.

Mit unserer Weiterbildung für ausgebildete Kundalini Yoga Lehrerinnen* bauen wir eine Brücke zwischen unterschiedlichen Herangehensweisen.

MOTIVATION

Diese berufsbegleitende Weiterbildung verspricht dir eine **Erweiterung deines Wissens und deiner Yogapraxis**:

- eine Einführung in die **Techniken des Hatha Yoga** (Asana & Karana, Mudra, Pranayama, Mantra, Meditation, Yoga Nidra)
- eine **Erweiterung deines Yoga-Körper-Bildes** durch eine differenzierte Asana Praxis
- einen neuen **Blick auf Bewegungseinschränkungen** insbesondere in Hüften und Schultern
- eine **Erweiterung des yogaphilosophischen Wissens** mit Blick auf unterschiedliche Hatha Yoga Traditionen und ihre Lehrer
- **klassische Reinigungstechniken** des Hatha Yoga (Shatkriyas)

Wenn du lernen möchtest, wie sich unterschiedliche Ansätze gegenseitig so bereichern können, dass sie insgesamt zu einem **individuell erfahrbaren besseren Ergebnis der Übungspraxis** führen, bist du hier richtig.

Die Weiterbildung umfasst 3 Module mit insgesamt 108 Stunden / 144 Unterrichtseinheiten:

- **Modul 1:** Einführung in die Übungspraxis des Hatha Yoga (Block)
- **Modul 2:** Einführung in die Philosophie, Geschichte und Entwicklung des Hatha Yoga (2 Wochenenden)
- **Modul 3:** Methodik & Didaktik des Hatha Yoga und Abschlussprüfung (Block)

MODULE

In den Modulen kommen alle Aspekte des Hatha Yoga zum Tragen. So erhältst du eine umfassende Weiterbildung, die dich auch zum Unterrichten von Hatha Yoga Klassen qualifiziert.

Gleichzeitig schauen wir auf das Verbindende zwischen den Yogastilen. Besonderer Wert wird auf Übungswege gelegt, die helfen, emotionale Blockaden, die im Gewebe gespeichert sind, zu lösen.

Auf diese Weise wird das neue Wissen auch deinen bisherigen Kundalini Yoga Unterricht bereichern.

ABLAUF

Unsere berufsbegleitende Weiterbildung umfasst **zwei Blöcke (Mi Abend bis So) und zwei Wochenenden (Fr bis So)**. Für die Blockseminare haben wir die Seminarhäuser Dübbekold (Juli 2024) und Haus Sophia (Nov 2024) reserviert. Die Wochenendseminare finden im Yogazentrum Hoheluft in Hamburg statt.

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 108 Zeitstunden Unterricht. Zeit für das Üben und Studieren zuhause kommt hinzu. Empfohlen wird die Teilnahme an einem Hatha Yoga Kurs zur Hospitation.

AUSBILDUNGSZIEL

Diese Weiterbildung gibt Gelegenheit, deine eigene Übungspraxis im Sinne des Hatha Yoga zu verfeinern. Du lernst spezielle Übungen, die helfen die sogenannten großen Tore zu öffnen und so **beweglicher und bequemer in herausforderndere Asanas zu kommen, diese zu halten und zu genießen.**

Was du selbst lernst, steht dir auch für dein eigenes Unterrichten zur Verfügung.

Am Ende der Weiterbildung sollst du in der Lage sein, auch **eigene Hatha Yoga Stunden zu konzipieren und zu unterrichten.** Du kannst das neue Wissen aber auch nutzen, um **deinen regulären Kundalini Yoga Unterricht um einzelne Aspekte zu erweitern.**

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmerin* gibt ein eigenes Konzept für einen 8-10 Wochen Hatha Yoga Kurs und eine Lehrprobe ab. Bei gleichzeitiger Anwesenheit von mindestens 80% der Unterrichtszeit gilt die Weiterbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird von uns zertifiziert.

TERMINE

Du bist herzlich eingeladen zu unseren Online Infoveranstaltungen, bei denen du auch deine Ausbilderin kennenlernst: Zoom ID: 4940475883, Kennwort: 586726

Infotermine

- **Fr 12. Apr 2024**, 18 Uhr – online
- **Fr 07. Jun 2024**, 18 – hybrid
Yogazentrum Hoheluft

Ausbildungstermine

- **Modul 1: 24.-28.07.24** (Mi-So)
Block Seminarhaus Dübbekold
- **Modul 2: 23.-25.08.24 + 20.-22.09.24** (Fr-So)
WE Yogazentrum Hoheluft
- **Modul 3: 27.11.-01.12.24** (Mi-So)
Block Seminarhaus Sophia

AUSBILDUNGSORTE

Seminarhaus Dübbekold

Joachim & Kirsten Irmer, Dübbekold 2, 29473 Göhre
+49(0)5855-97990, duebbekold.de

Seminarhaus Sophia

Volker Grieb, An der Elbe 2, 29490 Neu Darchau
+49(0)5862-9411374, seminarhaus-sophia@gmx.de
das-ausbreiten-der-fluegel.de

Yogazentrum Hoheluft

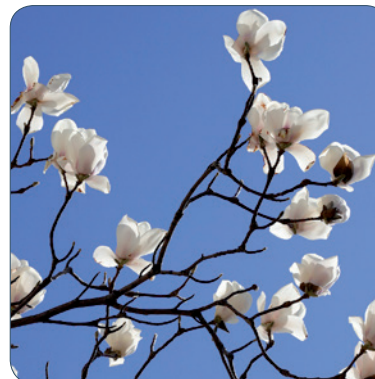
Breitenfelder Str. 8, Garteneingang, 20251 Hamburg
yogahoheluft.de (Übernachtung gegen Spende möglich)

AUSBILDERIN

**Durch die Weiterbildung begleitet dich
Dzenet Hari Kartar Hodza**



- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achtgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga*
- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Kundalini Yoga KRI / 3HO Deutschland, Stufe 1+2*
- *Diplom Kunsttherapeutin-/Pädagogin im Bereich Schauspiel und Sprechkunst*
- *Heilpraktikerin für Psychotherapie*
- *Kinesiologin (Three in One Concepts und Touch for Health)*
- *Seki Method Stage 1 Facilitator (Butoh-Tanz)*



KOSTEN

Weiterbildungsgebühren inkl. umfangreiches Skript

Folgende Zahlungen sind möglich

- Early Bird bis 15.04.2024: €1.800 gesamt
- Ab 16.04.2024: €2.045 gesamt
- Zahlung in 5 Raten je €445 €2.225 gesamt

Übernachtung & Verpflegung

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Weiterbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt.

- Seminarhaus Dübbekold (inkl. Sauna+Schwimmbad)
ÜVP im Doppelzimmer ab €388
- Seminarhaus Sophia
ÜVP im Doppelzimmer ab €292

ÜVP=Übernachtung mit Vollpension. Weitere Preise u.a. auch für Einzel- und Mehrbettzimmer siehe Infosheet im Web (Link s.u.)

KONTAKT

Für alle inhaltlichen Fragen

Dzenet Hari Kartar Hodza

+49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de

Anmeldung/Verwaltung

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

+49(0)40-45060292, info@3ho-kyla.de

Weitere Informationen und den Anmeldebogen zum Downloaden findest du unter:

**3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/
hatha-yoga**



Scan mich für weitere Infos