



**3HO AKADEMIE**  
Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

# Ausbildung zur Meditations- lehrerin\*

## Präsenz in Hannover/Lehrte + online 2024/25

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. Frieden entsteht in uns selbst.



### 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 weiterzugeben*

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.

Allen Teilnehmenden werden ausbildungsbegleitende Handouts und eine umfangreiche Sammlung von Meditationen zur Verfügung gestellt.

### ABLAUF

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst insgesamt 89 Unterrichtsstunden (entspricht 118 UE) und gliedert sich in:

- *4 Präsenz-Wochenenden (Fr/Sa/So) – für Praxis und intensiven Austausch*
- *10 Online-Seminare am Abend, unter der Woche (je 2,5 Std.) – für Inhalte, Vertiefung und Austausch*
- *1 Online-Meditationstag für Probeunterrichte*
- *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, jeweils 19:30 Uhr (ca. 60 Min)

Zoom ID: 867 2394 5647, Kenncode: 882425

Dienstag 14. Mai 2024

Dienstag 02. Jul 2024

Dienstag 10. Sep 2024

Dienstag 15. Okt 2024

### Präsenz-Wochenenden

15.-17. Nov 2024 mit Bhajan & Heike

10.-12. Jan 2025 mit Kai & Heike

28.-30. Mär 2025 mit Kai & Mandev

23.-25. Mai 2025 mit Bhajan & Saraswati

### Präsenz-Kurszeiten

Freitag 19:00-21:00 Uhr

Samstag 09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr

Sonntag 09:30-13:30, 14:30-16:00 Uhr

### Online-Seminare, jeweils 19:00-21:30 Uhr

2024 26. Nov, 10. Dez

2025 21. Jan, 04. Feb, 18. Feb,

04. Mär, 18. Mär, 08. Apr,

29. Apr, 13. Mai

### Meditationstag für Probeunterrichte

08. Feb 2025, 09:30-13:00, 14:30-17:00 Uhr

## AUSBILDUNGORT

Seminarhaus Mahanbir, Zum Roden 13

31275 Lehrte / Aligse, Tel.: 051 32 / 83 69 20

Mail: [info@mahanbir.de](mailto:info@mahanbir.de)

Übernachtung im Seminarhaus, EZ oder DZ, mit einem Bad für jeweils zwei Zimmer und inklusive vollwertiger, vegetarischer, ayurvedischer Verpflegung.



## AUSBILDUNGSgebühren

Folgende Zahlungen sind möglich:

• *Early Bird bis zum 13. Sep 2024: €1.800*

• *Ab 14. Sep 2024: €1.950 oder*

• *6 Raten von 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 via:

<https://www.eventbrite.de/e/868338823797?aff=oddtcreator>

## 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](mailto:info@3ho-kyla.de)

Web: [3ho-akademie.de](http://3ho-akademie.de)

## AUSBILDUNGSTEAM

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

### Christine Glander Rieker, Bhajan Kaur

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



### Clarissa Koepfer, Mandev Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong- und Klangtherapeutin, individuelle Begleitung mit Körperarbeit, Klang und Beratung.



### Heike Schimmer

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



### Kai Michaelis

Wirtschaftsingenieur, Mathematiker, Berater, seit über 40 Jahren Lehrer und Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen\* und Sat Nam Rasayan.



### Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur

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

