

STUFE 1 KÖLN 2024/2025

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an drei Online-Wochenenden (O-We), drei 4-Tage-Präsenzblöcken (4T-PB) und einem 5-Tage-Präsenzblock (5T-PB).

- [GK1] Praxis & Unterricht**
O-We: 03./05. Mai 2024
4T-PB: 06.-09. Jun 2024
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
O-We: 31. Aug - 01. Sep 2024
4T-PB: 26.-29. Sep 2024
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
5T-PB: 29. Nov - 03. Dez 2024
- [GK4] Meditation & Philosophie**
O-We: 25./26. Jan 2025
4T-PB: 20.-23. Feb 2025
- [Examen] 05./06. April 2025**

AUSBILDUNGSZEITEN

O-We: Fr 18-21, Sa 09-19, So 05:30*-16:00 Uhr
4/5T-PB: beginnen und enden um 16:00 Uhr
Examen: ganztägig
*Sadhana

AUSBILDUNGSSORT

Findhof, An der Sülz 61, 51789 Lindlar

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

INFOTERMINE LIVE & ONLINE

Fr 26. Jan 2024, 20:15 Uhr

Fr 08. Mär 2024, 20:15 Uhr

Veranstaltungsort: Psychotherapiepraxis Wittke
Bensberger Straße 133, 51469 Bergisch Gladbach
und via Zoom

Anmeldung/Infotermine: Sandra Surpal Kaur Wittke
Tel: 01520-6556361, sandrasurpalwittke@gmail.com

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*

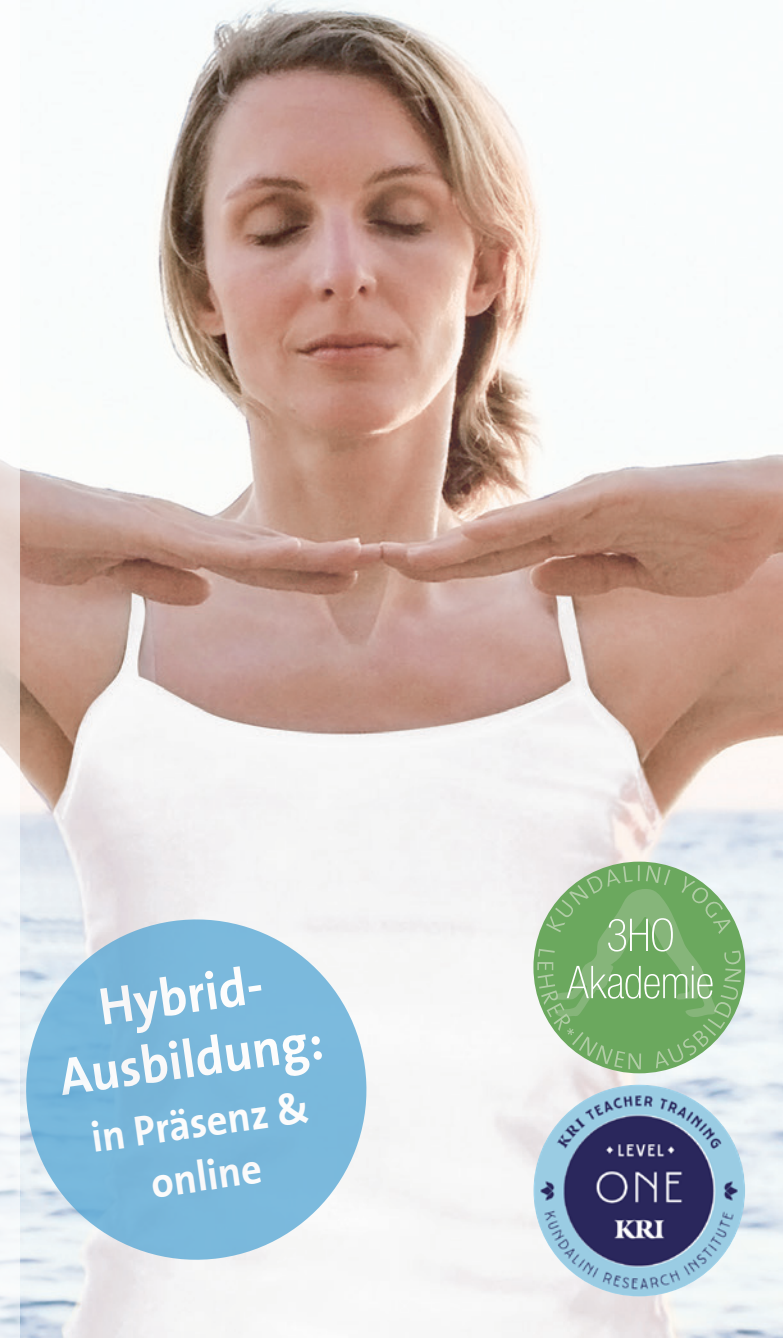
*„Meine Ausbildung war Nahrung für Leib, Seele und Geist. Die Lehrer*innen haben mich wunderbar begleitet und ihr reiches Wissen mit uns geteilt. Es war eine schöne und intensive Reise zu mir selbst.“
Carmen*

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 KÖLN 2024/2025

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] Christina Sat Sandesh Kaur Pöhls
Diplom Produkt-Design, Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Yoga-retreats, Sat Nam Rasayan, Kinderyoga, Yoga in Business. KRI Associate.

[GK2] Anja Lührs
Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

[GK1,2,3,4] Antje Suraj Kaur Kuwert
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin, Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainerin.

[GK4] Hardy Hari Nam Singh Schwarz
Bildhauermeister und Musiker, Yogapraktizierender seit mehr als 25 Jahren, Schwerpunkte: Philosophie, Meditation und yogische Krisenbegleitung. KRI Associate.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 03.02.2024 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 April 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-
Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für die Übernachtungen im Seminarhaus kommen je nach Zimmerwunsch pro Nacht zwischen € 20,- (Mehrbettzimmer mit Gemeinschaftsbad) und € 55, Einzelzimmer mit eigenem Bad) hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen). Die Verpflegung wird durch die Gruppe gemeinsam organisiert.

INFORMATION/ANMELDUNG

Sandra Surpal Kaur Wittke, Tel: 01520-6556361
Mail: sandrasurpalwittke@gmail.com
KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung: Suraj Kaur Antje Kuwert, Mail: info@kundaliniyoga-ak.de