

STUFE 1 KASSEL 2024/25

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 220 Unterrichtsstunden (280 UE) in vier Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und zwei 4-Tage-Blöcken.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**
03.-06.10.24, P-BI, Atma Jot Kaur Güdel & Christina Sat Sandesh Kaur Pöhls
08.-10.11.24, O-WE, Taran Kaur Linow
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**
13.-15.12.24, O-WE, Taran Kaur Linow
17.-19.01.25, P-WE, Christina Sat Sandesh K. Pöhls
14.-16.02.25, O-WE, Atma Jot Kaur Güdel
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
14.- 16.03.25, P-WE, Mandev Kaur Köpfer
04.- 06.04.25, O-WE, Mandev Kaur Köpfer
- [GK3/4] **01.- 04.05.25, P-BI, Atma Jot Kaur Güdel & Sandra Amritpal Waldemair**
- [GK4] **Meditation & Philosophie**
06.- 08.06.25, O-WE, Sandra Amritpal Waldemair
04.- 06.07.25, P-WE, Atma Jot Kaur Güdel
- [Examen] **20.- 21.09.25, P-WE**

AUSBILDUNGSZEITEN

- Fr 16-20 Uhr
Sa 05:30 (Sadhana/nur Präsenz) 09:00 - 17:30 Uhr
So 05:30 (Sadhana) - 15 Uhr
Bl Do 16:30 Uhr - So 14 Uhr

10 Zwischentreffen à 1,5 Stunden jeweils zwischen den Ausbildungswochenenden (Termine bei Anmeldung).

AUSBILDUNGSORTE

- Okt 24, Mai 25 – Tagungshaus Lebensbogen,
Auf dem Dörnberg 13, 34289 Zierenberg
Jan 25, Mär 25, Jul 25 – Zentrum im Vorderen Westen,
Lassallestraße 4, 34119 Kassel

INFOTERMINE

- Mo 29. Apr 2024, 19:00 Uhr online
Di 28. Mai 2024, 19:00 Uhr online
Do 27. Jun 2024, 19:00 Uhr online
Do 25. Sep 2024, 19:00 Uhr online

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:
bildungspraemie.info/de/l-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 / 45 06 02 92, Mail: info@3ho-kyla.de
Web: 3ho-akademie.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 KASSEL 2024/25

Präsenz- & Online-Ausbildung

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: lagraphiste.de



INFOTERMINE
Mo 29. Apr 2024
Di 28. Mai 2024
Do 27. Jun 2024
Do 25. Sep 2024
jeweils 19 Uhr
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-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

[GK1, GK2, GK3, GK4] Atma Jot Kaur Güdel
Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, zertifizierte Yoga Theapeutin IAYT, HP Psych. in eigener Praxis, international. tätige Ausbilderin für Kundalini Yoga Therapie (GRDC), Schwangerenyoga und Senioren-yoga, Studium Indologie, Religions- und Rechtswissenschaft. KRI Leadtrainerin.

[GK1, GK2] 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.

[GK1, GK2] Taran Kaur Linow
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2010, Bankkauffrau, Gesundheitsberaterin, Cantienica® Anleiterin, Geschäftsführerin der 3HO gGmbH, Yogaschule & Cantienica® Studio in Scheeßel. KRI Associate.

[GK3] Clarissa Mandev Kaur Köpfer
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong- und Klangtherapeutin, individuelle Begleitung mit Körperarbeit, Klang & Beratung.

[GK3, GK4] Sandra Amritpal Kaur Waldemair
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2016, KY Lehrerin für Kinder & Jugendliche, Gongausbildung White Sound, Sat Nam Rasayan, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft & Rückbildung, Koordination Stufe 2 Bayern. KRI Associate.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 3. Juli 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 Oktober 2024 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

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

Unterkunft & Vollverpflegung im Tagungshaus Lebensbogen betragen 246,- Euro, in 2-5-Bettzimmern mit Gemeinschaftsbad.

INFORMATION / ANMELDUNG

Christina Sat Sandesh K. Pöhls
0162-6073421, info@kundalini-yoga-kassel.de
KRI Leadtrainer*in: Atma Jot Kaur Güdel
atmajot@kundaliniyoga-therapie.de