



# 3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## HATHA YOGA Weiterbildung 2025

Neue Erfahrungsschätze für  
Kundalini Yoga Lehrerinnen\*



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 das Seminarhaus Dübbekold 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 wirst 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\* erstellt ein eigenes Konzept für einen 8-10 Wochen Hatha Yoga Kurs und unterrichtet eine Lehrprobe vor der Ausbildungsgruppe. 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 06. Dez 2024, 18:00 Uhr** (Online)
- **So 11. Mai 2025, 18:00 Uhr** (Online und Live im Yogazentrum Hoheluft, Hamburg)

### Ausbildungstermine

- **Modul 1: 16.-20.07.2025** (Mi-So)  
Block Seminarhaus Dübbekold
- **Modul 2: 22.-24.08. + 19.-21.09.2025** (Fr-So)  
WE im Yogazentrum Hoheluft
- **Modul 3: 22.-26.10 2025** (Mi-So)  
Block Seminarhaus Dübbekold

## AUSBILDUNGSORTE

### **Seminarhaus Dübbekold**

Joachim & Kirsten Irmer, Dübbekold 2, 29473 Gohrde  
+49(0)5855-97990, duebbekold.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 31.12.2024: €1.800 gesamt
- Ab 01.01.2025: €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 €395

ÜVP=Übernachtung mit Vollpension. Weitere Preise u.a. auch für Einzel- und Mehrbettzimmer siehe Infosheet im Web (Link s.u.)  
Im Yogazentrum Hoheluft kann gegen Spende (€10/€15) übernachtet werden.

## 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