



# 3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## HATHA YOGA Weiterbildung 2025

Neue Erfahrungsschätze für  
Kundalini Yoga Lehrerinnen\*



Mit unserer Weiterbildung bauen wir eine Brücke zwischen den unterschiedlichen Herangehensweisen:

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

### 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)

### INHALT DER MODULE

- **MODUL 1: Einführung in die Übungspraxis des Hatha Yoga (Block)**  
*Schlüsselpraxis – Asanas, Karanas & Asanafamilien – Shatkarmas & Shatkriyas – Mudras – Mantras & Meditationen – Pranayamatechniken – Yoga Nidra*
- **MODUL 2: Einführung in die Philosophie, Geschichte und Entwicklung des Hatha Yoga (2 Wochenenden)**  
*Geschichte, Entstehung & Entwicklung – Werte, Ethik & Philosophie – Moderner Hatha Yoga – Patanjali & der achtgliedrige Weg – Philosophie wichtiger Yogaschulen*
- **MODUL 3: Methodik & Didaktik des Hatha Yoga und Abschlussprüfung (Block)**  
*Methodik & Didaktik – Unterrichtsaufbau – Grundprinzipien – Unterrichtsziele – Übergänge gestalten – Kernkompetenzen – Gegenseitiges Anleiten – Hands on Sonnengruß*

Weitere Infos im Infosheet unter: [3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga](https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga)

### 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**.

Bei der Schlüsselpraxis werden spezielle Übungen mit Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Wand, etc.) ausgeführt, um die 4 Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schultern und Hüfte). Dadurch wird eine schmerzfreihere und tiefergehende Yogapraxis ermöglicht.

Besonderer Wert wird dabei auf Übungswege gelegt, die helfen, emotionale Blockaden, die im Gewebe gespeichert sind, zu lösen.

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**.

### 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.

### 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** (Block: Mi-So)  
Block Seminarhaus Dübbekold
- **Modul 2: 22.-24.08. + 19.-21.09.2025** (WE: Fr-So)  
WE im Yogazentrum Hoheluft
- **Modul 3: 22.-26.10.2025** (Block: Mi-So)  
Block Seminarhaus Dübbekold

## AUSBILDUNGSORTE

### Seminarhaus Dübbekold

Joachim & Kirsten Irmer, Dübbekold 2  
29473 Göhrde, +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)*

*Wer der Unterscheidung  
fähig ist, wird von jeglicher  
Unsicherheit befreit.*

Patanjali – indischer Gelehrter, Verfasser des Yogasutra

## 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**



Scanne mich für weitere Infos