

# Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter STUFE 1 KIEL 2025/26

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

### [GK1] Praxis & Unterricht

05./06. Apr 2025 Guru Sant K. Pawlas  
03./04. Mai 2025 Dharam Gian K. Ewers  
14./15. Jun 2025 Dharam Gian K. Ewers

### [GK2] Wirkweise & Therapie

13./14. Sep 2025 Karta Purkh S. Pomarius  
11./12. Okt 2025 Karta Purkh S. Pomarius  
15./16. Nov 2025 Anja Lührs

### [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie

10./11. Jan 2026 Rama S. Kybelka  
28. Feb / 01. Mär 2026 Rama S. Kybelka  
11./12. Apr 2026 Rama S. Kybelka

### [GK4] Meditation & Philosophie

18.-22. Mai 2026 Guru Sant K. Pawlas

### [Examen] 27./28. Jun 2026

Guru Sant K. Pawlas &  
Rama S. Kybelka

## AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

## AUSBILDUNGSORTE

**Wochenenden: Ziwago,**  
Stadtrade 18 (Hinterhaus), 24113 Kiel

**Ausbildungsblock: Seminarhaus Rittergut**  
Rittergut 1, 21644 Wiegersen

## INFOTERMINE

- **Fr 29. Nov 2024, 18:30 Uhr** – Online
- **Fr 10. Jan 2025, 20:00 Uhr** – Online  
vorher: Workshop „Die Magie der Asanas“  
17:00-19:30 Uhr für €44,-
- **Fr 07. Mär 2025, 20:00 Uhr** – Live im **Ziwago,**  
**Stadtrade 18 (Hinterhaus), 24113 Kiel**  
vorher: Workshop „Die 7 Stufen zum Glück“  
17:00-19:30 Uhr für €44,-

## 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](http://bildungspraemie.info/de/l-nderprogramme.php)

## AKADEMIE TEAM

**3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung**  
**Himmelstraße 9, 22299 Hamburg**

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
+49 (0)40 / 45 06 02 92, [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de)  
[3ho-akademie.de](http://3ho-akademie.de)

*Tauche ein in die Welt  
des Kundalini Yoga!  
Stärke deinen Körper,  
nähre deinen Geist,  
und entfache das Licht  
deiner Seele!*

## FEEDBACK unserer Teilnehmerinnen

„Ich habe gemerkt, wie tägliches Yoga mich in meine Mitte und meine Augen zum Strahlen bringt. Das Wissen über Ernährung und yogische Lebensweise setze ich im Alltag um und das tut mir gut.“ Daman Jeet Kaur

„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

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN STUFE 1 KIEL 2025/26 PRÄSENZ AUSBILDUNG

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

**INFOTERMINE**  
**Fr 29. Nov 2024**  
18:30 Uhr – Online  
**Fr 10. Jan 2025**  
20:00 Uhr – Online  
**Fr 07. Mär 2025**  
20:00 Uhr – Live



## YOGA ALS WEG

Unsere Kundalini Yoga Ausbildung schenkt dir, neben einem Plus an **Gesundheit, Wachheit und Vitalität**, ganz neue **Impulse und Perspektiven für deine Lebensgestaltung**. Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es ein unschätzbare Benefit zu lernen, wie du **Stabilität, Flexibilität und Selbstvertrauen** in dir stärkst.

Kundalini Yoga hilft dir, auf direkte und nachhaltige Weise **Selbstregulation und Resilienz** aufzubauen. In der Kundalini Yoga Ausbildung lernst und übst du zunächst für dich selbst – diese Ausbildung ist primär eine **Investition in dein persönliches Wachstum**.

Darüber hinaus bekommst du **umfassendes Handwerkszeug, um Yoga zu unterrichten**. Andere auf ihrem Weg zu inspirieren und zu begleiten, ermöglicht dir, dich als Yogi\*ni fortwährend weiterzuentwickeln.

Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von normalen Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. **Praxis & Unterricht:** Asana/Haltung, Kriyas/Übungsreihen, Beckenboden & Bhandas, Pranayama/Atem, Entspannungstechniken
2. **Wirkweise & Therapie:** Prana, Nadis, Chakren, Anatomie und yogische Lebensweise
3. **Yoga Psychologie & Humanologie:** 10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga
4. **Meditation & Philosophie:** Mantren, Sutren nach Patanjali, Shuniya/Stille, Selbstreflexion, Karma/Dharma, Wassermann-Zeitalter

Mit Abschluss der Stufe 1, kannst du deine Yoga Erfahrung in Stufe 2 weiter vertiefen und intensivieren. 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 **erfahrene Lehrerpersönlichkeiten mit vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschätzen**, die sie mit Begeisterung und Kompetenz in die Ausbildung einbringen.

Ein\*e **Leadtrainer\*in** ist inhaltlich für die gesamte Ausbildung verantwortlich. Alle Ausbilder\*innen befinden sich in einem **kontinuierlichen Reflexions- und internen Weiterbildungsprozess**.

Somit entwickelt sich unsere Ausbildung kontinuierlich weiter und geht damit über die Vorgaben von KRI (Kundalini Yoga Research Institute = Lizenzgeber) hinaus.



*Entdecke den Weg zu dir selbst - entdecke die schöpferische Kraft in dir!*

### Wir heißen dich in der Stufe 1 Ausbildung willkommen!

Es ist hilfreich, wenn du zu Ausbildungsbeginn bereits **Erfahrung mit Kundalini Yoga** hast. Um dich **als anerkannte\*r Kundalini Yoga Lehrer\*in zu qualifizieren** und die Ausbildung mit dem Examen zum „Instructor“ abzuschließen, **gilt es folgende Voraussetzungen\* zu erfüllen:**

\*auch ausbildungsbegleitend möglich

- *Absolvieren aller vier Grundkurse und des Examens. Bei Versäumnis einzelner Wochenenden ist es möglich, diese in einer anderen Stadt nachzuholen.*
- *Yoga Hospitationen bei verschiedenen qualifizierten Kundalini Yoga Lehrer\*innen während der Ausbildung.*
- *Nachweis von mindestens einem Jahr regelmäßiger Teilnahme an qualifiziertem Kundalini Yoga Unterricht.*

Falls du noch Fragen hast, wende dich sehr gerne an unser Akademie Team oder an den/die Koordinator\*in deines Standortes.

## AUSBILDER\*INNEN

### [GK1, GK4] Guru Sant Kaur Pawlas

HP Psychotherapie in eigener Praxis. Schwerpunkte: Gestalt-, Paar- & Yogatherapie. Kundalini Yoga seit 1995. KRI Leadtrainerin.

### [GK1] Dharam Gian Kaur Ewers

Studium Schauspiel, Philosophie und Germanistik. Heilpraktikerin in eigener Praxis. Yogatherapeutin in psychosomatischer Klinik. KRI Ausbilderin.

### [GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Geschäftsführung 3HO Deutschland e.V. Heilpraktiker in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga & NLP. Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. KRI Ausbilder.

### [GK2] Anja Lührs

Studium: Romanistik, Sportwissenschaft. Heilpraktikerin, Yogatherapeutin. Kundalini Yoga Ausbilderin im europäischen Raum. KRI Ausbilderin.

### [GK3] Rama Singh Kybelka

Studium: Theologie, Germanistik, Pädagogik. KY Lehrer seit 2004. Schwerpunkte: Humanologie & Kommunikation (GFK). KRI Ausbilder.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 10. Januar 2025 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 2025 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 255,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für den Ausbildungsblock im Seminarhaus fallen zusätzlich ca € 350,- für Übernachtung und Verpflegung an.

## INFORMATION / ANMELDUNG

**Jörg Rama Kybelka**, Moorkoppel 6n, 24113 Molfsee  
0157-87971544, rama.singh@online.de

**KRI Leadtrainer\*in: Eva Guru Sant Kaur Pawlas**,  
eva.pawlas@gmail.com