



# 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 – Mantren & 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 dir Gelegenheit, deine eigene Übungspraxis im Sinne des Hatha Yoga zu verfeinern.

Du lernst Übungen, die helfen die sogenannten vier großen Tore zu öffnen, um 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 diese Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schultern und Hüfte). Dadurch wird eine **schmerzfreie und tiefere Yogapraxis** ermöglicht. Besonderer Wert wird dabei auf Übungswege gelegt, die helfen **im Gewebe gespeicherte emotionale Blockaden 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 Mittag 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 Hospitation in einem Hatha Yoga Kurs.

### 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 Info-terminen 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 & Live im Yogazentrum Hoheluft, Hamburg)

### AUSBILDUNGSTERMINE

- **Modul 1: 16.-20.07.2025**  
Block (Mi-So) im Seminarhaus Dübbekold
- **Modul 2: 22.-24.08. + 19.-21.09.2025**  
WE (Fr-So) im Yogazentrum Hoheluft
- **Modul 3: 22.-26.10.2025**  
Block (Mi-So) 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)*

*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**



Für weitere Infos scannen