

# Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 1 MÜNCHEN 2025/26

### AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 11 Wochenenden (eines davon von Do-So).

<b>[GK1]</b>	<b>Praxis &amp; Unterricht</b>	
	21.-23. Feb 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	21.-23. Mär 2025	Sat Sandesh Kaur Pöhls
	09.-11. Mai 2025	Sat Sandesh Kaur Pöhls
<b>[GK2]</b>	<b>Wirkweise &amp; Therapie</b>	
	29. Mai - 01. Jun 2025	Atma Jot Kaur Güdel
	04.-06. Jul 2025	Atma Jot Kaur Güdel
<b>[GK3]</b>	<b>Yoga Psychologie &amp; Humanologie</b>	
	19.-21. Sep 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	17.-19. Okt 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	28.-30. Nov 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
<b>[GK4]</b>	<b>Meditation &amp; Philosophie</b>	
	16.-18. Jan 2026	Amitpal Kaur Waldemair
	06.-08. Feb 2026	Amitpal Kaur Waldemair
	13.-15. Mär 2026	Amitpal Kaur Waldemair
<b>[Examen]</b>	18./19. April 2026	

### AUSBILDUNGSZEITEN

**Freitag 18:00 - 20:00 Uhr**  
**Samstag 05:30 (Sadhana) - 20:00 Uhr**  
**Sonntag 05:30 (Sadhana) - 16:00 Uhr**

### AUSBILDUNGSORT

**Leuchtfleur Yoga Hohenkammer**  
Hauptstraße 13, 85411 Hohenkammer

Übernachtungsmöglichkeiten im nahe gelegenen Boardinghouse. Eigene Verpflegung sowie gemeinsame Mahlzeiten möglich.

### INFOTERMINE

Zoom Meeting-ID: 528 072 5465, Kenncode: KYLA25

- **So 17. Nov 2024, 19:00 Uhr** Bhagwati Kaur Pangerl
- **Fr 10. Jan 2025, 19:00 Uhr** Bhagwati Kaur Pangerl

### 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*

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

## STUFE 1 MÜNCHEN 2025/26

### HYBRID AUSBILDUNG

Wir bieten diese Ausbildung in Präsenz an.

Alternativ kannst du ortsunabhängig online teilnehmen.

Wir freuen uns auf dich!



## 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] Sat Sandesh Kaur (Christina Pöhls)**  
Dipl. Produktdesign. KY Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinderyoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. 3HO Akademie: Koordination KYLA Stufe 1 Kassel. KRI Ausbilderin.

**[GK2] Atma Jot Kaur Güdel**  
Studium: Jura, Indologie, Religionswissenschaften. HP Psychotherapie. Yogalehrerin seit 1986. Ausbilderin: Yogatherapie, Prenatal- / Senioren yoga. KRI Leadtrainerin.

**[GK3, GK1] Bhagwati Kaur (Christina Pangerl)**  
Heilpraktikerin, Lebens-Begleiterin & -Beraterin. Schwerpunkte: Frauenthemen. KY Lehrerin seit 1994. Ausbilderin: Prenatal & Postnatal Yoga. KRI Leadtrainerin.

**[GK4] Amitpal Kaur (Sandra Waldemair)**  
KY Lehrerin seit 2016, KY Lehrerin für Kinder & Jugendliche, Pre & Postnatal Yoga, Gongausbildung, Sat Nam Rasayan. 3HO Akademie: Koordination Stufe 2 Bayern. KRI Ausbilderin.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 01. Dez 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 Feb 2025 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 255,-

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

## INFORMATION / ANMELDUNG

**Koordinatorin: Birgit Neuhaus**  
0176 61660313, birgit@yoga-hohenkammer.de

**KRI Leadtrainerin: Bhagwati Kaur**  
bhagwati@pangerl.biz