

STUFE 1 HAMBURG 2024/25

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

AUSBILDUNGSTERMINE

- [GK1] Praxis & Unterricht**
13.-15. Sep 2024, Hari Kartar Kaur Hodza
04.-06. Okt 2024, Guru Sant Kaur Pawlas
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
09./10. Nov 2024, Anja Lührs
07./08. Dez 2024, Anja Lührs
11./12. Jan 2025, Anja Lührs
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
08./09. Feb 2025, Simran Wester
08./09. Mär 2025, Simran Wester
05./06. Apr 2025, Hari Kartar Kaur Hodza
- [GK4] Meditation & Philosophie**
30. Apr - 04. Mai 2025, Sat Sandesh Kaur Pöhls
und Hari Kartar Kaur Hodza
- [Examen] 21./22. Juni 2025**

AUSBILDUNGSZEITEN

- Freitag** 12:00 bis 17:30 Uhr
Samstag 10:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr
Block Mi 18:00 bis So 17:00 Uhr (30.04.-04.05.25)

AUSBILDUNGSORTE

Block: Seminarhaus Dübbekold, ca. 98 Km von Hamburg, duebbekold.de

Wochenenden: Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Str. 8 (Garteneingang), 20251 Hamburg

Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst und als Onlineunterricht erfolgen.

INFOTERMINE | Hybrid-Veranstaltung

So 26. Mai 2024, 19 Uhr, Yogazentrum Hoheluft (s.o.)
So 25. Aug 2024, 19 Uhr, Yogazentrum Hoheluft (s.o.)

Eine Anmeldung ist nur erforderlich, wenn eine Präsenz-Teilnahme gewünscht wird.

Zoom ID: 4940475883, Kennwort: 586726

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

ÜBERREGIONALE INFORMATION

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

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:
+49(0)40/45060292, info@3ho-kyla.de
3ho-akademie.de

*Der Weg des Yoga ist
einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine
eine Erfahrung,
und die muss man erleben,
um sie zu kennen.*

Patanjali

FEEDBACK von Teilnehmer*innen

„Jedes Wochenende der 3HO-Akademie lerne ich so viel tolles Neues, das ich gleich in mein Leben integrieren kann.“
Lisa

„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

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 HAMBURG 2024/25

PRÄSENZ-AUSBILDUNG

Fotos: Brigitte Sporer | Grafik: lagraphiste.de



Hybrid-
Infotermine:
So 26.05.24
So 25.08.24
19 Uhr



YOGA ALS WEG

Neben **Gesundheit und Vitalität** bringt eine Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung **neue Impulse** und ein **waches Bewusstsein**. Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es ein Gewinn zu lernen, wie wir **Stabilität, Flexibilität, Sicherheit und Vertrauen** in uns selbst finden und stärken können. Kundalini Yoga hilft auf einfache und durchdringende Weise, **Resilienz und Widerstandsfähigkeit** zu erneuern und aufzubauen. In der Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung lernst und übst du für dich selbst und auf längere Sicht für andere.

Zu lernen, Yoga zu lehren, gibt dir die Kompetenz, dich als Yoga-Praktizierende*r fortwährend weiterzuentwickeln, indem du andere unterrichtest und auf ihrem Weg begleitest.

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später andere zu unterrichten. Sie ist vielmehr eine **Investition in deine Persönlichkeit**.

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

1. **Praxis und Unterricht:** *Haltungen, Atem, Entspannung und intensive Yogapraxis*
2. **Wirkweise und Therapie:** *Chakren, Prana, Anatomie und ansatzweise Yoga Therapie*
3. **Yoga Psychologie:** *10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga*
4. **Meditation und Philosophie:** *Mantren, Shuniya (no-mind), Karma, Wassermann-Zeitalter*

Der Weg geht dann mit der Stufe 2 weiter. 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 **großartige Lehrerpersönlichkeiten mit unterschiedlichen Spezialisierungen**, die sie in die Ausbildung einbringen. Teilnehmer*innen profitieren von diesem **großen und vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschatz**.

Natürlich sind alle Ausbilder*innen in einem von ATA, KRI und 3HO Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden. Siehe für mehr Informationen: www.3ho-kyla.de

Ein*e **Leadtrainer*in** ist inhaltlich für die gesamte Ausbildung verantwortlich. Alle Ausbilder*innen befinden sich in einem kontinuierlichen Reflexions- und internen Weiterbildungsprozess. So entwickelt sich unsere Ausbildung kontinuierlich weiter und geht damit über die Vorgaben von KRI hinaus.



Wir heißen alle Interessierten in der **Stufe 1 Ausbildung** willkommen. Es ist hilfreich, wenn du schon Erfahrung mit **Kundalini Yoga** hast. Wer möchte, schließt die Ausbildung mit einem **Examen zum „Instructor“** ab.

Die Ausbildung gliedert sich in vier thematische Grundkurse und qualifiziert für den normalen **Unterricht für Yoga Anfänger*innen**.

Bei **Versäumnis** einzelner Wochenenden ist es möglich, diese in einer anderen Stadt **nachzuholen**. Wer sich für das **Zertifikat als anerkannte*r Kundalini Yoga Lehrer*in** qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse und des Examens hinaus mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben und bei verschiedenen Lehrer*innen hospitieren. Beides kann auch ausbildungsbegleitend stattfinden. In ganz bestimmten Ausnahmefällen ist eine Freistellung von dieser Prüfungsvoraussetzung möglich.

„Yoga ist die Reise des Selbst, durch das Selbst, zum Selbst.“ Bhagavad Gita

AUSBILDER*INNEN

[GK1] Guru Sant Kaur Pawlas | Praktiziert Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik & Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Yogatherapeutin in der Psychiatrie. Ausbilderin in der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Mutter von 5 Kindern. KRI Leadtrainerin.

[GK1, GK3, GK4] Hari Kartar Kaur Hodza | Dipl. Kunsttherapeutin-/Pädagogin, HP Psychotherapie, Yogalehrerin/-therapeutin, Kinesiologin. Seit 2005 in eigener Praxis tätig. Ausbilderin für Hatha & Kundalini Yoga. KRI Intern.

[GK2] Anja Lührs | Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie“. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

[GK3] Simran Wester | Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. KRI Leadtrainerin.

[GK4] Sat Sandesh Kaur Pöhls | Dipl. Produktdesign. Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinder-yoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. Koordination KYLA Stufe 1 Kassel. KRI Ausbilderin.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung bis zum 13. Juni 2024 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- **Gesamtsumme** vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- **4 Raten** à € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder
- **8 monatliche Überweisungen** à € 393,75 per Dauerauftrag ab Nov 2023 = € 3.150,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-. Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF Für den Block kommen für das Seminarhaus und Verpflegung ca. € 360,00 hinzu, die am Anreisetag im Seminarhaus bar zu begleichen sind (EZ gegen Aufpreis).

INFORMATION/ANMELDUNG

Hari Kartar Kaur Hodza
+49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de
KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung:
Simran Kaur Wester, simran@higfk.de