

## INFOSHEET: VOM ICH ZUM WIR *Selbstentfaltung im Wassermann Zeitalter*



**Herzlich willkommen zu zwei Wochenenden zur Persönlichkeitsentwicklung durch Kundalini Yoga, Stimme und Klang, um in die eigene Kraft und Ausdrucksfähigkeit zu kommen.**

*„Ek Ong Kar“ Eins-Sein mit allem: Wie du dieses Prinzip für dich weiter integrieren kannst.*

Diese Fortbildung zur Selbstentdeckung begleitet dich auf einer transformativen Reise zu dir selbst. Hier kannst du dich erfahren, weiterentwickeln und dein Potenzial weiter entfalten. Die Grundlage bildet eine harmonische Kombination verschiedener Techniken, darunter Kundalini Yoga, Körperarbeit, Stimmentwicklung und Klang, die von unseren erfahrenen Seminarleiterinnen individuell auf die Gruppe abgestimmt werden.

Durch diese Erfahrung wirst du deine persönliche Kraft zunehmend klarer wahrnehmen und sie authentisch in deinem Leben zum Ausdruck bringen. Aus dieser gestärkten und liebevollen Ich-Kraft heraus wirst du besser in der Lage sein, deine Energie wirkungsvoll im Miteinander zu teilen und sie zum Wohle aller zum Schwingen zu bringen.

Erlebe ein einzigartiges Aufbauseminar, das aus zwei Modulen besteht und dir wertvolle Selbsterfahrungsräume bietet, um dein Bewusstsein zu erweitern. Im Mittelpunkt stehen dein persönliches Wachstum und die Integration deines „Ich“ in ein bewusstes „Wir“.

Du kannst dieses Seminar an jeder Stelle deines Yoga-Weges einflechten:

Als Vorbereitung zur Stufe 1 bzw. 2, dazwischen oder danach, wenn du bereits Stufe 1 oder 2 absolviert hast oder eine der Fachausbildungen. Auch wenn du Kundalini Yoga einfach nur kennenlernen möchtest und Interesse an Stimme und Klang hast, wird dich dieses Vertiefungsmodul in seiner einzigartigen und frischen Weise an neue Erfahrungen und eigenes Erleben heranführen.

## DAS GEWINNST DU

- **Erweiterung des Bewusstseins:** Entwickle ein tiefes Verständnis von Ek Ong Kar und integriere das Gefühl des Eins-Seins in deinen Alltag.
- **Persönliches Wachstum:** Fördere dein persönliches Wachstum und bringe dein inneres Potenzial zum Vorschein.
- **Selbstsicheres Auftreten:** Steigere dein Selbstvertrauen und lerne, sicher und authentisch vor Gruppen aufzutreten.
- **Authentisches Sprechen** (bei Bedarf Singen): Nutze deine Stimme kraftvoll und authentisch, um deinem höheren Selbst Ausdruck zu verleihen.
- **Selbstwirksamkeit:** Erlebe deine eigene Wirksamkeit und lerne, wie du deine Fähigkeiten gezielt einsetzen kannst.
- **Emotionale Intelligenz:** Schärfe deine emotionale Intelligenz durch gezielte Stimm- und Kommunikationsübungen.
- **Achtsames Führen:** Entwickle die Fähigkeit, Gruppen bewusst und achtsam zu leiten.
- **Innere Ruhe und Selbstfindung:** Erfahre die Kraft der Stille und nutze sie zur Selbstfindung und inneren Ruhe.
- **Glücklich (bewusst) sein in der Gesellschaft:** Nutze die erlernten Techniken und Methoden in deinem persönlichen und beruflichen Alltag.



## INFOTERMINE ONLINE

**Di., 18. März 2025, 19 - 20 Uhr + Fr. 4. April 2025, 18 - 19 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/84163581051?pwd=zE1rqhZMJ8bivrOGbazWbmaWZrOxBr.1>

Meeting-ID: 84163581051, Kenncode: ich\_&\_wir

## SEMINARTERMINE

In diesem Jahr beginnen wir mit zwei Durchgängen dieser Fortbildung, die jeweils an zwei Wochenenden stattfinden. Buchbar im 2er Block pro Standort.

**Kapellenhof (bayerischer Wald), <https://kapellenhof.eu>**

**Modul 1: 16.–18. Mai 2025**

**Modul 2: 11.–13. Juli 2025**

**Seminarhaus Mahanbir (Lehrte bei Hannover), <https://www.mahanbir.de>**

**Modul 1: 18.–20. Juli 2025**

**Modul 2: 05.–07. September 2025**

### Ausbildungs-Zeiten

Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr, Samstag: 08:00 – 18:30 Uhr, Sonntag: 08:00 – 16:00 Uhr

**3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gemeinnützige GmbH**

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg, +49 (0)40 450 60 292, [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de), [www.3ho-akademie.de](http://www.3ho-akademie.de)

## INHALTE

### Modul 1: Das Ich

- Stärke dein individuelles Bewusstsein.
- Entdecke deine eigene Stimme, Haltung und Schwingung.
- Lerne, aus der Stille und Achtsamkeit heraus zu agieren.

### Modul 2: Das Wir

- Fühle dich als Teil eines bewussten „Wir“.
- Erlebe Verbundenheit in Gruppenprozessen und Begegnungen.
- Entwickle Werkzeuge, um im Alltag bewusst in Verbindung zu treten.

## VORAUSSETZUNG

- Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn dich ein oder mehrere Punkte ansprechen und wenn du:
- einen nächsten Wachstumsschritt deines Bewusstseins ermöglichen möchtest
- ein sichereres Auftreten und Selbst-Gefühl in der Gruppe entwickeln möchtest
- Yogalehrerin\* bist oder werden möchtest
- mit Gruppen arbeitest und Menschen in ihren persönlichen Prozessen begleitest
- Fortbildung mit großem Erfahrungsraum in wohlthuender Umgebung und behütetem Raum kombinieren möchtest.

## ZIELE DER WEITERBILDUNG

- Ein starkes, authentisches Ich und sicheres Auftreten.
- Deine Stimme als Ausdruck deines höheren Selbst nutzen.
- Emotionale Intelligenz und die Fähigkeit, Gruppen bewusst zu leiten.
- Die Kraft der Stille und ihre Wirkung auf dein Leben erfahren.
- Ein „Wir-Gefühl“ erschaffen und es in den Alltag integrieren.

## UNSERE METHODEN

- Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga: Diese fördern deine körperliche und geistige Gesundheit und stärken deine Verbindung zu dir selbst.
- Methoden zur Körperwahrnehmung und -aufrichtung: Sie helfen dir, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und eine aufrechte, selbstbewusste Haltung einzunehmen.
- Die eigene Stimme als Ausdruck des Selbst erfahren und schulen: Durch Stimmübungen lernst du, deine Stimme kraftvoll und authentisch einzusetzen.
- Herz-Kommunikation: Aus dem Herzen vor und mit anderen sprechen, um das Herz des Gegenübers zu berühren.
- Mit dem Klang lauschen und aktive Stimmübungen: Diese Methoden helfen dir, dein eigenes Stimm-Potenzial zu entfalten.
- Die Kraft der Stille erlebbar machen: Stille ist ein wirksames Werkzeug zur Selbstfindung, inneren Ruhe und Regeneration.
- Redekreisformat „we are one“: Sich selbst als Teil des Ganzen erfahren durch authentisches und ehrliches Mitteilen (in Anlehnung an Scott Pecks CB).

## UNSERE ARBEITSWEISE

Wir - Clarissa Köpfer und Angela Kaindl - arbeiten prozess- und bedürfnisorientiert. Das bedeutet, wir lösen uns hier von einer klassischen Ausbildungsstruktur und begleiten jede Gruppe individuell und können individuell auf die Bedürfnisse einzelner Teilnehmer und in der Gruppe eingehen.

## DOZENTINNEN

- **Clarissa Köpfer (Mandev Kaur)**  
Expertin für Kundalini Yoga, Stimme und Klang.  
„Ich begleite Menschen in ihre persönliche Weiterentwicklung – mit Freude, Intuition und ganzheitlichen Techniken.“
- **Angela Kaindl**  
Spezialistin für Stimmarbeit und Verkörperung.  
„In jedem begleiteten Prozess öffne ich einen Raum für Selbsterfahrung, Heilung und kreatives Wachstum.“



## KOSTEN

- 740 € early bird - bis 21.3. 2025
- 880 € Normalpreis

Zzgl. Übernachtung und Verpflegung, diese sind individuell beim jeweiligen Seminarhaus zu buchen:

### Yoga + Klang Seminarhaus Mahanbir

Zum Roden 13, 31275 Lehrte OT Aligse, <https://mahanbir.de/informationen-fuer-gaeste/>

- Zimmer: 29 – 40€ pro Person und Nacht (je nach Kategorie)
- Verpflegung: 39€ pro Tag für vegetarisch ayurvedische Vollwertkost (3 warme Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Tee und Wasser)
- Zimmeranfrage und Reservierung per Mail an [info@mahanbir.de](mailto:info@mahanbir.de)

### Pferdehof Kapellenhof

Kapellenhof 1, 94160 Ringelai (Bayerischer Wald), <https://kapellenhof.eu/zimmer-freyung.html>

- Zimmer: 48 – 52€ pro Person und Nacht (je nach Kategorie)
- Verpflegung: Frühstück inclusive, Mittag und Abendessen veg.-vegan à la carte
- Zimmeranfrage und Reservierung per Mail an [info@kapellenhof.eu](mailto:info@kapellenhof.eu)

## KONTAKT

- **Für alle inhaltlichen Fragen:**  
Clarissa Mandev Kaur Köpfer, [info@yoga-augeblick.de](mailto:info@yoga-augeblick.de), [www.yoga-augeblick.de](http://www.yoga-augeblick.de)  
Angela Kaindl, [angela.biddel@gmail.com](mailto:angela.biddel@gmail.com)
- **Verwaltung:** 3HO Akademie Büro –  
<https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/kontakt>

## ANMELDUNG

via eventbrite