

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

STUFE 2 MODULE 2025/26  
VITALITÄT & STRESS  
mit Atma Jot Kaur Güdel

TERMINE  
30.04.-04.05.25  
live  
18.-20.07.25  
online



## MODUL: VITALITÄT & STRESS

### Live Block mit Atma Jot Kaur Güdel

30.04.-04.05.2025 → Mi 17h - So 14h  
Leuchtfeuer Yoga Hohenkammer  
Hauptstraße 13, 85411 Hohenkammer

### Praktikumstag: Sa 31.05.2025

### Follow Up: Di 24.06.2025, 19h online

### Online Wochenende mit Atma Jot Kaur Güdel

18.-20.07.2025  
Fr 17-21h / Sa 08-14h / So 05:30-08h + 09-14h

**Ansprechpartnerin: Amritpal Sandra Waldemair**  
0841-49399343, sandra@waldemair.com

## KOSTEN

**Die Gebühr je Modul beträgt € 780,-.**

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus persönlich zu bezahlen.

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module kann das Zertifikat der Stufe 2 beantragt werden (Gebühr € 50,-).

## ÜBERREGIONALE INFORMATION

### **3HO Akademie Büro**

3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung gGmbH  
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg  
Tel: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
info@3ho-kyla.de, 3ho-akademie.de

*Während es bei Stufe 1 um die grundlegenden Techniken und das Unterrichten geht, behandelt Stufe 2 die eigene Transformation und unterstützt auf dem weiteren Weg. Birgit*

## UNSERE STUFE 2 AUSBILDER\*INNEN

### ATMA JOT KAUR GÜDEL

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986 mit Schwerpunkt Kundalini Yoga Therapie. Ausbilderin Kundalini Yoga Therapie, Schwangerenyoga und Senioren yoga. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Studium Jura, Indologie und Religionswissenschaft.



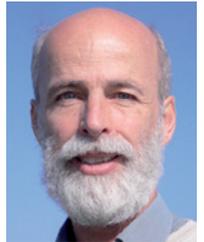
### BHAGWATI KAUR PANGERL

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Ausbilderin und Leiterin der 3HO Fachausbildung Schwangeren- und Rückbildungsyoga, Heilpraktikerin, Lebensbegleiterin und -beraterin, Leidenschaft für Frauenthemen und Frauenkreise.



### KAI MICHAELIS

Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer und Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, der Münchner Arbeitsgruppe für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München.



### 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.



Zu manchen Modulen laden wir auch auch Gast-Dozent\*innen ein.

## DIE 5 MODULE

### AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN – DER WEG ZU WAHRHAFTIGER VERBINDUNG

#### Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du gewinnst wertvolle Einsichten, um deine Beziehungen authentischer und erfüllter zu gestalten.
- Du wirst die Verbindung zu dir selbst und anderen in einer neuen Tiefe erfahren.
- Du wirst deine Schüler\*innen mit mehr Empathie und Achtsamkeit begleiten können.

*Beziehungen sind der Spiegel unserer inneren Welt und bieten uns einzigartige Chancen für Wachstum und Selbstverwirklichung. In diesem Modul tauchst du ein in die Kunst der authentischen Verbindung, die es dir ermöglicht, sowohl mit dir selbst als auch mit anderen Menschen in wahren Einklang zu leben.*

*Du wirst lernen, deine Beziehungen mit einem höheren Bewusstsein zu leben, so dass du immer mehr die Person sein kannst, als die deine Seele dich meint. Privat bedeutet dies mehr Klarheit und Tiefe in deinen Beziehungen, als Lehrer wirst du mit einer neuen Sensibilität und Weisheit in der Lage sein, deine Schüler auf ihrem Weg zu begleiten und zu unterstützen.*

### BEWUSSTE KOMMUNIKATION – MIT HERZ UND KLARHEIT HÖREN UND SPRECHEN

#### Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du lernst, deine authentische Stimme zu finden und diese bewusst einzusetzen.
- Du wirst in der Lage sein, andere nicht nur mit Worten, sondern mit deiner Energie zu erreichen.
- Du wirst deine Schüler\*innen zu einer klareren, empathischen Kommunikation anregen können.

*Erfolgreiche Kommunikation beginnt bei dir selbst: Wenn du in Verbindung mit deinem inneren Selbst stehst, wirst du authentisch und kraftvoll mit anderen sprechen.*

*In diesem Modul erfährst du, wie du noch bewusster und klarer kommunizieren kannst – sowohl im Alltag als auch als Yogalehrer\*in. Du lernst, tief zuzuhören, die richtigen Worte im richtigen Moment zu finden und deine Kommunikation auf einer energetischen Ebene zu heilen. Das Ziel ist, dich selbst und andere durch deine Worte zu inspirieren und zu erheben.*

### GEIST & MEDITATION – DEN VERSTAND MEISTERN UND DEN INNEREN FRIEDEN FINDEN

#### Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du entwickelst eine tiefere, bewusstere Beziehung zu deinem Verstand.
- Du wirst lernen, deinem Geist als Werkzeug für dein persönliches Wachstum zu nutzen.
- Du wirst deine Schüler\*innen dabei unterstützen, geistige Klarheit und mentale Stärke zu entwickeln.

*Kennst du das Gefühl, von deinen Gedanken beherrscht zu werden? In diesem Modul wirst du lernen, wie du deinen Geist gezielt lenkst und kontrollierst, anstatt dich von ihm treiben zu lassen.*

*Du erhältst tiefgehendes Wissen über die Funktionsweise deines Verstandes und lernst, wie du mit Meditation die mentalen Blockaden und Verwirrungen auflösen kannst, die dich zurückhalten. Durch gezielte Meditationstechniken wirst du deinen Mind so trainieren, dass er dir als treuer und hilfreicher Begleiter dient.*

### LEBENSZYKLEN & LEBENSSTILE – KRISEN ALS CHANCEN FÜR WACHSTUM

#### Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du erhältst tiefere Einsichten in die natürlichen Rhythmen und Zyklen des Lebens.
- Du wirst lernen, Krisen als Chancen für Wachstum und Entwicklung zu nutzen.
- Du wirst deine Schüler\*innen mit mehr Kompetenz und Vertrauen in schwierigen Phasen begleiten.

*Im Yogakontext verstehen wir Krisen nicht als Blockaden, sondern als wertvolle Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten. Jede Lebensphase ist durch bestimmte Herausforderungen und Zyklen geprägt, die mit den natürlichen Rhythmen des Lebens im Einklang stehen. Die tiefere Kenntnis der yogischen Jahreszyklen gibt dir ein besseres Verständnis für deine eigene Biografie und deiner persönlichen Weiterentwicklung. Privat wirst du mehr Frieden und Klarheit in deinem Leben finden. Als Yogalehrer\*in erhältst du wertvolle Werkzeuge, um auch deine Schüler\*innen in Krisenzeiten zu unterstützen und ihnen zu helfen, gesunde Gewohnheiten zu etablieren.*

### VITALITÄT & STRESS – DEINE LEBENSENERGIE BEWUSST REGULIEREN

#### Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du lernst, Stress als Chance zu nutzen, um deine innere Balance zu stärken.
- Du findest eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und lernst diesen besser zu verstehen.
- Du wirst deine Schüler\*innen fördern, langfristig mehr Vitalität und Resilienz zu entwickeln.

*In der heutigen, hektischen Welt ist es wichtiger denn je, den eigenen Stress zu erkennen und sinnvoll zu regulieren. Dieses Modul zeigt dir, wie du deine Vitalität und Lebensenergie (Prana) bewusst einsetzt und dabei Stress in deinem Körper und Geist in positive, heilende Energie verwandelst.*

*Du wirst lernen, wie Stress entsteht, welche Auswirkungen er auf deinen Körper hat und wie du ihn effektiv abbauen kannst. Mit wertvollen Techniken aus Yoga und Ayurveda wirst du nicht nur deine eigene Lebensenergie aufbauen und erhalten, sondern auch lernen, anderen zu helfen, ihre Vitalität zu steigern.*

*In Stufe 2 geht es um persönliche Weiterentwicklung und Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, Meditationspraxis und Aufgabe auf dieser Erde. Markus*