

AUSBILDER*INNEN

[GK1] Sat Sandesh Kaur 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 Pangerl

Heilpraktikerin, Lebens-Begleiterin & -Beraterin. Schwerpunkte: Frauenthemen. KY Lehrerin seit 1994. Ausbilderin: Prenatal & Postnatal Yoga. KRI Leadtrainerin.

[GK4] Amritpal 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,-

INFORMATION / ANMELDUNG

Koordinatorin: Birgit Neuhaus

0176 61660313, birgit@yoga-hohenkammer.de

KRI Leadtrainerin: Bhagwati Kaur

bhagwati@pangerl.biz

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

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
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*

KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN STUFE 1 MÜNCHEN 2025/26 HYBRID AUSBILDUNG

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

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:**

*Diese sind 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.

STUFE 1 MÜNCHEN 2025/26

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNGSTERMINE

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

[GK1]	Praxis & Unterricht	
	21.-23. Feb 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	21.-23. Mär 2025	Sat Sandesh Kaur Pöhls
	09.-11. Mai 2025	Sat Sandesh Kaur Pöhls
[GK2]	Wirkweise & Therapie	
	29. Mai - 01. Jun'25	Atma Jot Kaur Güdel
	04.-06. Jul 2025	Atma Jot Kaur Güdel
[GK3]	Yoga Psychologie & Humanologie	
	19.-21. Sep 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	17.-19. Okt 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
	28.-30. Nov 2025	Bhagwati Kaur Pangerl
[GK4]	Meditation & Philosophie	
	16.-18. Jan 2026	Amritpal Sandra Waldemair
	06.-08. Feb 2026	Amritpal Sandra Waldemair
	13.-15. Mär 2026	Amritpal Sandra Waldemair
[Examen]	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

AUSBILDUNGSSORT

Leuchtfleur Yoga Hohenkammer

Hauptstraße 13, 85411 Hohenkammer

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