

AUSBILDER*INNEN

[GK1, GK4] Guru Sant Kaur Pawlas

HP Psychotherapie in eigener Praxis. Schwerpunkte: Gestalt-, Paar- & Yogatherapie. Kundalini Yoga seit 1995. KRI Leadtrainerin.

[GK1, GK3, GK4] Hari Kartar Kaur Hodza

Diplom Kunst-Therapeutin & -Pädagogin. HP Psycho- / Yogatherapie / Kinesiologie in eigener Praxis. Hatha Yoga Ausbilderin. 3HO Akademie: Koordination KYLA Stufe 1 Hamburg & Stufe 2 Nord. KRI Ausbilderin.

[GK2] Anja Lührs

Studium: Romanistik, Sportwissenschaft. Heilpraktikerin, Yogatherapeutin. Kundalini Yoga Ausbilderin im europäischen Raum. KRI Ausbilderin.

[GK3] Simran Wester

Studium: Germanistik, Geografie, Pädagogik. KY Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft & Kommunikation. GFK Trainerin & Ausbilderin. KRI Leadtrainerin.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 06. Juni 2025 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 Sep 2025 = € 3.150,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 255,-

INFORMATION / ANMELDUNG

Hari Kartar Kaur Hodza

0160-90129966, info@praxis3in1.de

KRI Leadtrainerin: Guru Sant Kaur Pawlas

0174-3916331, evapawlas@yoga-therapie-training.de

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 HAMBURG 2025/26

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

INFOTERMINE

- Fr 07.03.2025
- So 25.05.2025
- So 29.06.2025
- So 17.08.2025



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 HAMBURG 2025/26

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 240 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

[GK1]	Praxis & Unterricht	
	06./07.09.2025	Hari Kartar Hodza
	11./12.10.2025	Guru Sant Pawlas
	15./16.11.2025	Guru Sant Pawlas
[GK2]	Wirkweise & Therapie	
	13./14.12.2025	Anja Lührs
	10./11.01.2026	Anja Lührs
	24./25.01.2026	Anja Lührs
[GK3]	Yoga Psychologie & Humanologie	
	07./08.02.2026	Simran Wester
	07./08.03.2026	Simran Wester
	28./29.03.2026	Hari Kartar Hodza
[GK4]	Meditation & Philosophie	
	29.04.-03.05.2026	Guru Sant & Hari Kartar
[Examen]	06./07.06.2026	Guru Sant & Hari Kartar

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

Block: Mi 18:00 bis So 17:00 Uhr

AUSBILDUNGSORT

- 5-Tage-Block: Seminarhaus & Ferienhaus Dübbekold Dübbekold 2, 29473 Gohrde, duebbekold.de
- Wochenenden: Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Str. 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg

INFOTERMINE

Zoom Meeting-ID: 831 8240 0886, Kenncode: 273713

- **Fr 07.03.25, 20h | vorher 17h:** „7 Stufen zum Glück“ Workshop (€44) | online mit Guru Sant Kaur
- **So 25.05.25, 18h** | online mit Anja Lührs & Hari Kartar
- **So 29.06.25, 20h | vorher 17h:** „Magie der Asanas“ Workshop (€44) | hybrid mit Guru Sant & Hari Kartar
- **So 17.08.25, 19:15h | vorher 18h:** Kundalini Yoga Stunde (gratis) | hybrid mit Hari Kartar Kaur