

AUSBILDER*INNEN

[GK1, GK4] Atma Jot Kaur Güdel

Yoga Therapeutin C-IAYT. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986. Ausbilderin: Yogatherapie, Pre- & Postnatal, Senioren yoga. Studium Jura, Indologie, Religionswissenschaft. KRI Leadtrainerin.

[GK2] Sat Sandesh Kaur Pöhls

Dipl. Produktdesign. KY Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinderyoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. KRI Ausbilderin.

[GK3] Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Cantienica® Anleiterin, Gong- & Klangtherapie. Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012. 3HO Akademie: Koordination KYLA Stufe 1 Stuttgart. KRI Ausbilderin.

[GK4] Amritpal Sandra Waldemair

KY Lehrerin seit 2016, KY Lehrerin für Kinder & Jugendliche, Pre & Postnatal Yoga, Gongausbildung, Sat Nam Rasayan. 3HO Akademie: Koordination St. 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 03.07.2025 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,-.

Für die Übernachtung im Seminarhaus sind zusätzlich ca. €300,- für Übernachtung im DZ inkl. Verpflegung und optional +€68,- für Einzelzimmer, aufzubringen.

INFORMATION / ANMELDUNG

Michaela Vadya Daleed Hoffmann

Mönchebergstraße 14, 34233 Fulda
0151-26389437, michaela@leben-infuelle.de

KRI Leadtrainerin: Atma Jot Kaur Güdel

atmajot@kundaliniyoga-therapie.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 KASSEL 2025-27

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

ONLINE INFOTERMINE

- Mi 21. Mai 2025
- Mi 02. Juli 2025
- Mi 03. Sep 2025

jeweils 19-20:15h



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 unschätzbarer 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 Examins.** 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 KASSEL 2025-27

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung ist als ein Mix aus Präsenz-Terminen in Kassel und Online-Terminen via Zoom vorgesehen. Es besteht im Bedarfsfall die Möglichkeit auch die Präsenz-Termine online wahrzunehmen.

- [GK1] Praxis & Unterricht**
03.10.-05.10.2025 (P/O), Atma Jot Kaur
31.10.-02.11.2025 (P/O), Atma Jot Kaur
05.12.-07.12.2025 (O), Atma Jot Kaur
- [GK2] Wirkweise & Therapie**
16.01.-18.01.2026 (P/O), Sat Sandesh Kaur
27.02.-01.03.2026 (O), Sat Sandesh Kaur
27.03.-29.03.2026 (O), Sat Sandesh Kaur
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**
08.05.-10.05.2026 (P/O), Clarissa Mandev Kaur
12.06.-14.06.2026 (O), Clarissa Mandev Kaur
14.08.-16.08.2026 (O), Clarissa Mandev Kaur
- [GK4] Meditation & Philosophie**
02.10.-04.10.2026 (P/O), Amritpal Sandra
25.11.-29.11.2026 (S), Amritpal Sandra & Atma Jot K.
- [Examen]** 30/31. Januar 2027 (P)

(P/O) = Präsenz/Online, (O) = Online, (S) = Seminarhaus

AUSBILDUNGSZEITEN

- Fr 16:00 bis 20:00 Uhr
- Sa 09:30 bis 18:00 Uhr
- So 05:30 (Sadhana) bis 14:00 Uhr

11 Zwischentreffen (online à 75 Minuten), zwischen den Wochenenden, Termine erhältst du mit Beginn der Ausbildung.

AUSBILDUNGSORT

Studio „Leben in Fülle“
Mönchebergstraße 14, 34233 Fulda-Ihringshausen

ONLINE INFOTERMINE

- Mi 21. Mai 2025, 19:00-20:15 Uhr
- Mi 02. Juli 2025, 19:00-20:15 Uhr
- Mi 03. Sep 2025, 19:00-20:15 Uhr