



3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

VOM ICH ZUM WIR

Fortbildung im Retreat-Charakter

*Ankommen. Loslassen.
Du selbst sein.*



RAUM FÜR DICH – IM WIR

Zwei Wochenenden für deine Persönlichkeitsentwicklung – in einem Kreis, der dich trägt ...

Kundalini Yoga, Stimme & Klang, Natur & Gemeinschaft, die eigene Kraft & Ausdrucksfähigkeit stärken, sozial intelligent führen.

EINE BEWUSSTSEINERWEITERUNG FÜR MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG

Erlebe ein einzigartiges Retreat, das aus zwei Wochenenden besteht und dir wertvolle Selbsterfahrungsräume bietet, um dein Bewusstsein zum Thema "Ich im Wir" zu erweitern.

Im Mittelpunkt stehe die Integration deines „Ich“ in ein bewusstes „Wir“.

Die Grundlage des Retreats bildet eine harmonische Kombination verschiedener Techniken, darunter Kundalini Yoga, Körperarbeit, ganzheitliche Stimmentwicklung, Klang & Stille, die von unseren erfahrenen Seminarleiterinnen individuell auf die Gruppe abgestimmt werden.

AN WEN RICHTET SICH DIESES ANGEBOT

Du hältst regelmäßig Räume für andere oder bist im Begriff, das bald zu tun? Dann ist das der Raum für dich.

- YogalehrerInnen
- LehrerInnen
- Eltern
- PädagogInnen
- Führungskräfte und EntscheidungsträgerInnen aller Art, mit Interesse an sozial intelligentem Führungsverhalten

DAS NIMMST DU MIT

- Ein stärkeres, authentisches Ich und sicheres Auftreten.
- Deine Stimme als Ausdruck deines höheren Selbst besser 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 beruflichen sowie Familien-Alltag integrieren.

SEMINARORT

Wir heißen dich willkommen im Gästehaus des idyllischen „Hof Ruckhardtshausen“, im Hohenloher Land, hof-ruckhardtshausen.de



TERMINE & INHALTE

WOCHENENDE 1: DAS ICH

12.-14. SEP 2025

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

WOCHENENDE 2: DAS WIR

24.-26. OKT 2025

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

DAS SIND UNSERE TOOLS

- Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga
- Methoden zur Körperwahrnehmung und Aufrichtung
- Die eigene Stimme als Ausdruck des Selbst erfahren und schulen
- Herz-Kommunikation
- Mit dem Klang lauschen und aktive Stimmübungen
- Die Kraft der Stille erlebbar machen
- Redekreisformat „we are one“ (in Anlehnung an Scott Pecks CB).

DOZENTINNEN

Clarissa Mandev Köpfer

Expertin für Kundalini Yoga, Stimme und Klang.

„Ich begleite Menschen in ihrer persönlichen 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

- € 880,- Seminargebühr
- zzgl. Übernachtung & Verpflegung (siehe Info-sheet) im Seminarhaus „Hof Ruckhardshausen“, 74613 Öhringen

KONTAKT

- Für alle inhaltlichen Fragen
Clarissa Mandev, info@yoga-augenblick.de
Angela, selbst@bestimmt.at, bestimmt.at
- Verwaltung: 3HO Akademie Büro
3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/kontakt

ANMELDUNG VIA EVENTBRITE

- Stimm-Klang-Online-Workshop
- Fortbildung im Retreat-Charakter

KENNLERN-TERMIN

FÜHLST DU DICH VON UNSEREM ANGEBOT GERUFEN?

Lerne uns, Clarissa und Angela, in einem Online-Stimm-Klang-Workshop kennen: Sa 12.07.25, 10:00 bis ca. 16:30 Uhr via Zoom, € 108,-

Q&A live über Insta: Fr 18.07.25, 19 Uhr – via [@yoga_und_klang](https://www.instagram.com/yoga_und_klang) (im Anschluss über Insta und YouTube abrufbar)

