

Ausbildung zur Meditationslehrerin*2025/26

in Öhringen / Nähe Heilbronn Präsenz & Online

“Stille in lauten Zeiten“



HERZLICH WILLKOMMEN!

Du bist aufmerksam geworden auf die 3HO Akademie und die neue Ausbildung zur „Meditationslehrerin*. Darüber freuen wir uns sehr und möchten dir hier und heute gerne Informationen zukommen lassen zu Inhalten und Absichten der Ausbildung, zu Struktur und Ablauf, nicht zuletzt auch zur Zertifizierung und den dazugehörigen Ausgaben.

AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONSLEHRERIN*

Welche Vorstellungen und Erfahrungen Menschen, die das Meditieren lernen möchten, mitbringen und welche Bedürfnisse hinter ihrem Wunsch stehen, kann sehr unterschiedlich sein. Wir alle leben in einer Welt, die laut und 24/7 auf on geschaltet ist. Menschen reagieren mit Unruhe, Konzentrationsschwäche, Rhythmusstörungen, emotionaler Unausgeglichenheit, kurz mit Stress. Manche können einen Moment der Stille gar nicht ertragen. Es mag sein, er macht ihnen Angst. Lieber und zu oft schauen sie aufs Handy, lassen Instagram und anderes über den Display flimmern. Entspannung, ja! Bitte sofort.

Viele Menschen in unserer Kultur haben verlernt mit der Stille zu sein und sie kennen oftmals nicht einmal mehr den Weg dorthin. Wohl aber gibt es die Sehnsucht und/ oder Notwendigkeit, diesen Weg wiederzufinden. Achtsamkeit und Meditation zählen zu den wertvollen Werkzeugen. Warum? Weil es nicht mehr braucht als Anwesenheit. Wir wissen auch aus der Forschung, dass regelmäßiges Meditieren hilft, physisch und psychisch gesünder zu sein. Doch ist Meditieren weit mehr, als nur die Augen zu schließen und still zu sein oder ein Mantra zu singen. Meditieren darf geübt und gelernt werden und es braucht Menschen, die das unterrichten können und Menschen auf diesem Weg des Lernens begleiten

WAS DICH ERWARTET

- Tiefe Einblicke in verschiedene Meditationsformen: Atem, Stille, Mantra, Klang, Visualisierung aus verschiedenen spirituellen Traditionen und angepasst an westliche Bedürfnisse
- Raum für deine persönliche Entwicklung und Heilung
- Didaktik & Methodik für deine eigenen Kurse
- Üben, selbst Meditationen anzuleiten und dabei die eigene Erfahrung des Lehrens erfahren und vertiefen
- Entwicklung deines individuellen Meditationskonzepts
- Zertifizierter Abschluss & Begleitung durch erfahrene Lehrende

DIE DREI ZENTRALEN MODULE

1. Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung
2. Präsenz, Resilienz & innere Stabilität
3. Mitgefühl, Heilung & Transzendenz

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

- Für alle, die Meditation tiefgründig erfahren und weitergeben möchten
- Für Menschen in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen
- Für alle, die auf der Suche nach Sinn, Stille und einem neuen beruflichen Weg sind

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN UND ZERTIFIZIERUNG

- Es werden keine Vorbedingungen für die Teilnahme gestellt.
- Erfahrung mit Meditation und Kundalini Yoga ist wünschenswert, aber keine Voraussetzung.
- Eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit wird angenommen. Falls du diesbezüglich unsicher bist, sprich uns gerne an.
- Die Teilnehmerinnen* erstellen ein Konzept für einen eigenen Kurs und geben eine Lehrprobe ab. Hierfür gestalten wir einen gemeinsamen Meditationstag. 80 % Anwesenheit während der gesamten Ausbildung ist für das Zertifikat Voraussetzung.

ABLAUF DER AUSBILDUNG

Diese berufs begleitende Ausbildung umfasst

- 3 Seminarwochenenden (Fr-So) in Präsenz im Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen 1, D-74613 Öhringen)
- 7 x 2,5-stündige Onlineseminare und
- einen Meditationstag online
- insgesamt 67,5 Zeitstunden (90 UE)

- 7 Online-Abendseminare à 2,5 Stunden: Vermittlung zentraler Inhalte, Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch
- 3 intensive Ausbildungswochenenden (Freitag bis Sonntag): Praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefender Austausch
- Ein Meditationstag (online): Möglichkeit für Probenunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen

Die Online-Abendseminare à 2,5 Stunden dienen der Vermittlung zentraler Inhalte und bieten Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch. Die Präsenzzeiten an den Ausbildungswochenenden sind reserviert für praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung

und vertiefenden Austausch. Am Meditationstag (online) bieten wir die Möglichkeit für Probeunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen. Begleitend zur Ausbildung erhältst du ein umfangreiches Handout, das dir als roter Faden dient, Inhalte vertieft und dich auch zwischen den Modulen unterstützt. Ergänzt wird die Ausbildung durch eine begleitende Meditationspraxis, regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung in Buddy-Partnerschaften sowie in Studygroups. Die Ausbildung beginnt im November 2025 und endet im April 2026.

INFOABENDE, jeweils 19:30 Uhr (ca. 60 Min)

Zoom ID: 867 2394 5647, Kenncode: MLA
Di 01.07.25 Bhajan
Di 23.09.25 Saraswati, Mandev
Di 14.10.25 Bhajan, Kai

AUSBILDUNGSTERMINE

Präsenz-Wochenenden

WE1 28.-30.11.25 Kai und Bhajan
WE 2: 06.-08.02.26 Kai, Mandev
WE 3: 24.-26.04.26 Mandev, Saraswati

Präsenz-Kurszeiten

Freitag 19:00-21:00 Uhr
Samstag (Morgenpraxis nach Bedarf)
09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr
Sonntag 09:30-13:00, 14:00-16:00 Uhr

Online-Seminare, jeweils 19:00-21:30 Uhr

2025: 18. Nov, 09. Dez
2026: 13. Jan, 27. Jan, 24. Feb, 10. März, 24. März

Meditationstag für Probeunterrichte (online)

18.04.26, 09:30-13:00, 14:30-17:00 Uhr



AUSBILDUNGSMATERIAL

- Teilnehmende sollen am Ende der Ausbildung in der Lage sein, einen auf Meditation ausgerichteten Unterricht aufzubauen und anzuleiten und eine Gruppe Meditierender in ihrem Prozess zu begleiten.
- In den Modulen werden Aspekte der Meditationserfahrungen verdeutlicht. Gewahrsein in der Meditation heißt auch, sich nicht ablenken zu lassen und Ablenkungen als solche zu erkennen. Besonders interessant ist der Moment stabiler Präsenz und der innere Raum für Heilung und Ordnung, der hierbei entsteht. Schließlich geht es darum, aus der Ichperspektive herauszutreten und so bei radikaler Selbstakzeptanz den inneren Weg zu Mitgefühl zu finden.
- Teilnehmende erwerben also ein grundlegendes Wissen über Meditationstechniken, über deren positive Wirkungen sowie ein Verständnis zur Vermittlung von Meditation.
- Die Ausbildung bietet Wissen und fundierte Weiterbildung sowie Selbsterfahrung und Reflexion. Die vier Präsenz-Wochenenden im Seminarhaus haben den Schwerpunkt in persönlicher

Meditationserfahrung in der Gruppe und im Austausch untereinander. An den dazwischenliegenden Onlineabenden wird die Erfahrung zusätzlich mit Wissen aus Philosophie, Neurowissenschaft, Psychologie, Psychosomatik, sowie Didaktik erweitert.

- Im Kontext der Ausbildung werden Meditationsansätze und -Techniken unterschiedlicher Art geübt und besprochen. Die Meditationsübungen entstammen im Schwerpunkt der Tradition des Kundalini Yoga, ergänzt um weitere Techniken, u.a. aus dem Buddhismus und dem Achtsamkeitstraining. So wirst du unterschiedliche Meditationsansätze kennenlernen – Atem, Visualisierung, Fokussierung, Mantra und Klang, das Verweilen in der Stille, geführte Meditationen und weitere. Du lernst diese entsprechend ihrer Wirkung und Zielrichtung verschiedenen Bedürfnissen und Zielgruppen zuzuordnen und entwirfst ein erstes Konzept für einen eigenen Meditationskurs.
- Die Ausbildung bietet Gelegenheit für das Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren verschiedener Meditationen. Angestrebt werden eine Vertiefung und Verfeinerung der persönlichen Meditationspraxis.
- Es wird Gelegenheit geben, die eigenen Erfahrungen individuell und in der Gruppe zu reflektieren und so besser einordnen zu können.
- Teilnehmende lernen, Meditationstechniken nach bestimmten Kriterien zu ordnen und erwerben so eine Grundlage für die Entwicklung eigener Unterrichtskonzepte für eine bestimmtes eigenes Klientel und unterschiedliche Zielgruppen.
- Auch der Umgang mit Widerständen und Krisen ist Teil der Ausbildung.

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmerin gibt ein eigenes Konzept für einen Meditationskurs sowie eine Lehrprobe ab. Bei gleichzeitiger Anwesenheit von mindestens 80% der Termine gilt die Ausbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird zertifiziert.

TEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich Ausbilderinnen* mit veritabler Erfahrung in Unterrichtspraxis und Meditation.

Christine Glander Rieker, Bhajan Kaur: Dipl. Soz., Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan Heilerin, systemischer Coach und psychologische Beraterin in privater Praxis.

Kai Michaelis: Wirtschaftsingenieur und Mathematiker; Berater; seit über 40 Jahren Lehrer und Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen* und Sat Nam Rasayan

Clarissa Koepfer, Mandev Kaur: Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong- und Klangtherapie, individuelle Begleitung mit Körperarbeit, Klang und Beratung

Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur: Umwelt-Bildungsreferentin, Biologin, Kundalini Yogalehrerin, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

AUSBILDUNGSgebühren

Folgende Zahlungen sind möglich:

- ✓ *Early Bird bis zum 1. Okt 2025: € 1.580 / → Anmeldung Eventbrite*
- ✓ *Kursgebühr ab 2. Okt: € 1.700 / → Anmeldung Eventbrite*
- ✓ *Zahlung in 6 Raten je € 345 (Gesamt € 2.070) / Anmeldebogen auf der Website:*
MEDITATION - 3HO AKADEMIE – KUNDALINI YOGA FÜR EIN NEUES ZEITALTER

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt

AUSBILDUNGORT

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen

Ruckhardtshausen 1

74613 Öhringen

Mobil: +49 (0) 172 615 9685, Telefon: +49 (0) 7948 784

E-Mail: Julia@Hof-Ruckhardtshausen.de, hof-ruckhardtshausen.de



Übernachtung im Seminarhaus (EZ/ DZ/ MZ/ Zelt) mit Gemeinschaftsbad und vegetarischer Vollverpflegung.

Für Wünsche zur Zimmerbelegung sende bitte kurz vor Start der Ausbildung eine Mail an Mandev Clarissa Köpfer: info@yoga-augenblick.de

Übernachtung im Seminarhaus in EZ, DZ und Mehrbettzimmern mit gemeinsamer Badnutzung. Zusätzliche Zelt- und Campingstellplätze auf den umliegenden Wiesen, separate Sanitäreanlagen vorhanden

EZ 70€ /p.P. und Nacht (=140€ Wochenende)

DZ 55€ /p.P. und Nacht (=110€ Wochenende)

MBZ 50€ /p.P. und Nacht (=100€ Wochenende)

Zelt/Camping: 30€ /p.P. und Nacht (=60€ Wochenende) - incl. Nutzung Gemeinschaftsbad

Vegetarische Vollverpflegung, 3 x täglich frisch zubereitet, schmackhaft und reichhaltig.

35€ pro Tag (70 € für das gesamte Wochenende)

Weiterhin wichtig:

Hausschuhe, Bettwäsche, Spannbettlaken und Handtücher sind mitzubringen.

Bettzeug/Handtücher kann im Einzelfall gegen Gebühr (12 EUR) gemietet werden.

Bezahlung Übernachtung und Verpflegung in bar vor Ort.

Quittungen können ausgestellt werden.

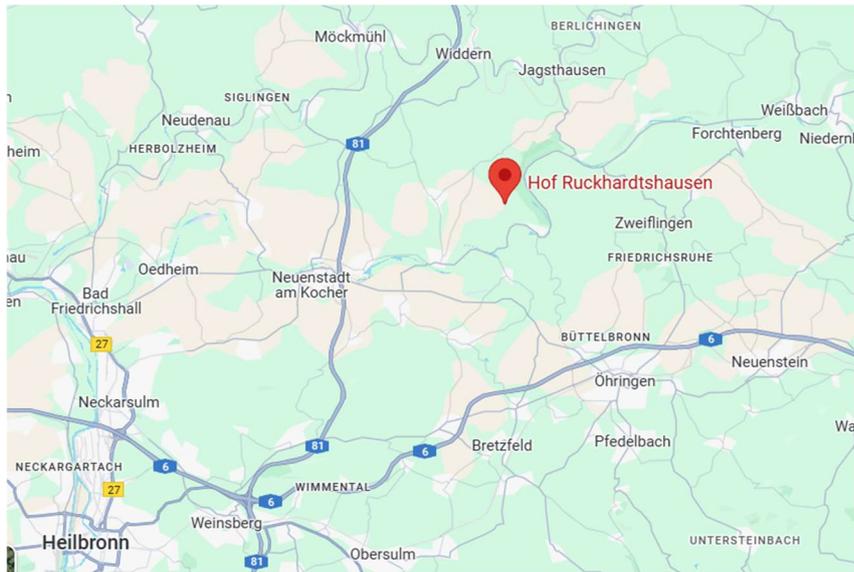
Anfahrt

Auf der Anhöhe zwischen Kocher- und Jagsttal, ca. zwei Kilometer entfernt von den umliegenden Ortschaften liegt Ruckhardtshausen

Anfahrt mit dem Auto: A81 - Ausfahrt Neuenstadt oder Möckmühl/ A6 - Ausfahrt Öhringen

Anreise mit der Bahn: Bahnhof Möckmühl/ Bahnhof Öhringen

[Kontakt & Anfahrt - Hof Ruckhardtshausen](http://hof-ruckhardtshausen.de)



FÜR WEITERE FRAGEN

Christine Glander-Rieker (Bhajan Kaur), christine.bhajan@3ho-kyla.de

Im Akademie Büro sind wir Di-Do für dich erreichbar unter: **+49(0)40 / 45 06 02 92**

Wir freuen uns sehr, wenn wir dich für unsere Ausbildung zur Meditationslehrerin* begeistern konnten und freuen uns, dich persönlich zu treffen.

Sat Nam

Dein Ausbildungsteam