

## INFOSHEET: 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 Bewusstseinsweiterung für Menschen mit Verantwortung**

Diese Fortbildung mit Retreat-Charakter zur Selbstentdeckung begleitet dich auf einer transformativen Reise zu dir selbst. Hier kannst du dich in deinem persönlichen und sozial-intelligenten Führungsstil erfahren, weiterentwickeln und ganz bei dir ankommen.

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

Erlebe ein einzigartiges Aufbauseminar, das aus zwei Modulen besteht und dir wertvolle Selbsterfahrungsräume bietet, um dein Bewusstsein zu erweitern. Im Mittelpunkt stehen dein persönliches Wachstum und die Integration deines „Ich“ in ein bewusstes „Wir“.

Durch diese Erfahrung wirst du deine persönliche Kraft zunehmend klarer wahrnehmen und sie authentisch in deinem Leben zum Ausdruck bringen. Aus dieser gestärkten und liebevollen Ich-Kraft heraus wirst du besser in der Lage sein, deine Energie wirkungsvoll im Miteinander zu teilen ...  
... und sie zum Wohle aller zum Schwingen zu bringen.

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die Räume für andere halten und Verantwortung tragen. Yogalehrende, Lehrer, Eltern, Pädagogen, Führungskräfte. Oder einfach Menschen, die für sich selbst die Verantwortung übernehmen wollen.

Als Yoga-Interessierte/r kannst dieses Seminar an jeder Stelle deines Yoga-Weges einflechten: Als Vorbereitung zur Stufe 1 bzw. 2, dazwischen oder danach, wenn du bereits Stufe 1 oder 2 absolviert hast oder eine der Fachausbildungen. Auch wenn du Kundalini Yoga einfach nur kennenlernen möchtest und Interesse an Stimme und Klang hast, wird dich dieses Vertiefungsmodul in seiner einzigartigen und frischen Weise an neue Erfahrungen und eigenes Erleben heranführen.

### DAS NIMMST DU MIT

- **Erweiterung des Bewusstseins:** Entwickle ein tiefes Verständnis von Ek Ong Kar und integriere das Gefühl des Eins-Seins in deinen Alltag.
- **Persönliches Wachstum:** Fördere dein persönliches Wachstum und bringe dein inneres Potenzial zum Vorschein.
- **Selbstsicheres Auftreten:** Steigere dein Selbstvertrauen und lerne, sicher und authentisch vor Gruppen aufzutreten.
- **Authentisches Sprechen** (bei Bedarf Singen): Nutze deine Stimme kraftvoll und authentisch, um deinem höheren Selbst Ausdruck zu verleihen.
- **Selbstwirksamkeit:** Erlebe deine eigene Wirksamkeit und lerne, wie du deine Fähigkeiten gezielt einsetzen kannst.
- **Emotionale Intelligenz:** Schärfere deine emotionale Intelligenz durch gezielte Stimm- und Kommunikationsübungen.
- **Achtsames Führen:** Entwickle die Fähigkeit, Gruppen bewusst und achtsam zu leiten.
- **Innere Ruhe und Selbstfindung:** Erfahre die Kraft der Stille und nutze sie zur Selbstfindung und inneren Ruhe.
- **Glücklich (bewusst) sein in der Gesellschaft:** Nutze die erlernten Techniken und Methoden in deinem persönlichen und beruflichen Alltag.



### SEMINARTERMINE UND ORT

**Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen, 74613 Öhringen**

**Wochenende 1: 12.– 14. September 2025**

**Wochenende 2: 24.– 26. Oktober 2025**

### Ausbildungs-Zeiten

Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr, Samstag: 08:00 – 18:30 Uhr, Sonntag: 08:00 – 16:00 Uhr



### INHALTE

#### Wochenende 1: Das Ich

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

#### Wochenende 2: Das Wir

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

### VORAUSSETZUNG

- Diese Ausbildung ist für dich geeignet, wenn dich ein oder mehrere Punkte ansprechen und wenn du:
- einen nächsten Wachstumsschritt deines Bewusstseins ermöglichen möchtest
- ein sichereres Auftreten und Selbst-Gefühl in der Gruppe entwickeln möchtest
- Yogalehrerin\* bist oder werden möchtest
- mit Gruppen arbeitest und Menschen in ihren persönlichen Prozessen begleitest
- Fortbildung mit großem Erfahrungsraum in wohlthuender Umgebung und behüteten Raum kombinieren möchtest.

### ZIELE DER WEITERBILDUNG

- Ein starkes, authentisches Ich und sicheres Auftreten.
- Deine Stimme als Ausdruck deines höheren Selbst 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 Alltag integrieren.

## UNSERE METHODEN

- Übungsreihen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga: Diese fördern deine körperliche und geistige Gesundheit und stärken deine Verbindung zu dir selbst.
- Methoden zur Körperwahrnehmung und -aufrichtung: Sie helfen dir, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und eine aufrechte, selbstbewusste Haltung einzunehmen.
- Die eigene Stimme als Ausdruck des Selbst erfahren und schulen: Durch Stimmübungen lernst du, deine Stimme kraftvoll und authentisch einzusetzen.
- Herz-Kommunikation: Aus dem Herzen vor und mit anderen sprechen, um das Herz des Gegenübers zu berühren.
- Mit dem Klang lauschen und aktive Stimmübungen: Diese Methoden helfen dir, dein eigenes Stimm-Potenzial zu entfalten.
- Die Kraft der Stille erlebbar machen: Stille ist ein wirksames Werkzeug zur Selbstfindung, inneren Ruhe und Regeneration.
- Redekreisformat "we are one": Sich selbst als Teil des Ganzen erfahren durch authentisches und ehrliches Mitteilen (in Anlehnung an Scott Pecks CB).

## UNSERE ARBEITSWEISE

Wir - Clarissa Köpfer und Angela Kaindl - arbeiten prozess- und bedürfnisorientiert. Kleingruppenarbeit, Angebote in der ganzen Gruppe oder im 1:1 gestalten wir mit euch und euren individuellen Anliegen vor Ort. Die gehaltenen Räume verstehen sich in dieser Auszeit als Einladung an dich.

## DOZENTINNEN

- **Clarissa Köpfer (Mandev Kaur)**  
Expertin für Kundalini Yoga, Stimme und Klang.  
„Ich begleite Menschen in ihre persönliche Weiterentwicklung – mit Freude, Intuition und ganzheitlichen Techniken.“
- **Angela Kaindl**  
Spezialistin für Stimmarbeit und Verkörperung.  
"In der Frequenz deiner Stimme ist alles vorhanden, was Dich ausmacht. Deine Stimme zeigt dir den Weg - spielerisch, kreativ, ausdrucksstark!"



## KOSTEN

- 880 € zzgl. Übernachtung und gemeinschaftliche Selbstverpflegung

Die Koordination der Zimmer und Verpflegung übernehmen Clarissa und Angela. Bei Anmeldung bitte Clarissa mit Zimmer-Kategorie-Wunsch kontaktieren. (info@yoga-augenblick.de)

Unter Anleitung unserer Küchenfee tragen wir gemeinsam in kleinen Gruppen für unsere kulinarische Versorgung bei (veg/vegan). Mit gemeinsamen Kochen, Schnippeln und Aufräumen stärken wir unsere WIR-Kultur an diesen Wochenenden.





### Übernachtung

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) - inkl. Nutzung Gemeinschaftsbad

Es stehen bis zu 4 EZ zur Verfügung

### Verpflegung

Maximal 35€ pro Person und Tag. Wir rechnen gemeinsam vor Ort genau ab.

### Wichtig zu erwähnen:

- 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.

### Stornobedingungen für Übernachtungsgäste:

- ab 5 Tage vor Anreise 30% der gebuchten Leistung
- ab 2 Tage vor Anreise 60% der gebuchten Leistung

### LERNE CLARISSA UND ANGELA IN EINEM ONLINE-STIMM-KLANG-WORKSHOP KENNEN

Termin: Sa., 12.06.2025, 10 - ca. 16:30 Uhr via zoom

Beitrag: 108 Euro

### Q&A live zum Retreat über Insta am 18.07.2025, 19 Uhr

(im Anschluss über Insta und YouTube abrufbar)

### KONTAKT

#### Für alle inhaltlichen Fragen:

Clarissa Mandev Kaur Köpfer, [info@yoga-augenblick.de](mailto:info@yoga-augenblick.de), [www.yoga-augenblick.de](http://www.yoga-augenblick.de)

Angela Kaindl, [selbst@bestimmt.at](mailto:selbst@bestimmt.at), [bestimmt.at](http://bestimmt.at)

- **Verwaltung:** 3HO Akademie Büro – <https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/kontakt>

### ANMELDUNG EVENTBRITE

<https://www.eventbrite.de/e/1357113235219?aff=oddtcreator>