



# 3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONS LEHRERIN\* 2025/26



*Stille in lauten Zeiten*  
IN ÖHRINGEN / NÄHE HEILBRONN  
PRÄSENZ & ONLINE

### AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONSLEHRERIN\*

Inmitten von Reizüberflutung, Stress und ständiger Erreichbarkeit verlieren viele den Kontakt zu sich selbst.

Doch Stille ist kein Luxus – sie ist eine Kraftquelle.

Meditation und Achtsamkeit helfen uns zu innerer Ruhe, Klarheit, Resilienz und Mitgefühl zurückzufinden.

Unsere berufsbegleitende Ausbildung zur Meditationslehrerin\* verbindet fundiertes Wissen, Selbsterfahrung und Herz.

Ob du deine eigene Praxis vertiefen oder Meditation an andere weitergeben möchtest – hier findest du das passende Handwerkszeug.

### 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
- 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

### TERMINE

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

Zoom-ID: 869 9582 1224, Kenncode: MLA

- 01.07.25, 19:30 Uhr
- 23.09.25, 19:30 Uhr
- 14.10.25, 19:30 Uhr

#### Präsenz-Wochenenden

- WE 1: 28.-30.11.25 Kai, 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

18.11.25, 09.12.25, 13.01.26, 27.01.26,  
24.02.26, 10.03.26, 24.03.26

#### Meditationstag für Probeunterrichte

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

### AUSBILDUNGORT

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen

Ruckhardtshausen 1

74613 Öhringen

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

### KOORDINATION

Christine Glander-Rieker (Bhajan Kaur)

Mobil: 0176-204 443 98



## ABLAUF DER AUSBILDUNG

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst insgesamt 67,5 Zeitstunden (90 Unterrichtseinheiten) und ist praxisnah sowie abwechslungsreich gestaltet. Sie gliedert sich in folgende Bestandteile:

- 7 Online-Abendseminare à 2,5 Stunden: Vermittlung zentraler Inhalte, Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch
- 3 intensive Live-Ausbildungswochenenden (Fr-So): Praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefender Austausch
- Ein Online-Meditationstag: 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.

## ABSCHLUSS

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

Gerne finde auf unserer Website weitere ausführliche Informationen zur Ausbildung und fühle dich eingeladen zu unseren online Informationsveranstaltungen, bei denen du auch das Team kennenlernen kannst.

## AUSBILDUNGSgebÜHREN

Folgende Zahlungen sind möglich:

- Early Bird bis 01.10.25: € 1.580,-
- Zahlung der Gesamtsumme: € 1.700,-
- Ratenzahlung auf Anfrage

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt. Preisübersicht / Anmeldung für das Seminarhaus im Infosheet auf unserer Webseite.



## INFO & ANMELDUNG

3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gGmbH  
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Tel: +49 (0)40 / 45 06 02 92

Mail: [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de)

Web: [3ho-akademie.de](http://3ho-akademie.de)

Weitere Informationen im Web:

[3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/meditation](http://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/meditation)

Anmeldung & Registrierung via:

[www.eventbrite.de/e/868338823797?aff=oddtcreator](http://www.eventbrite.de/e/868338823797?aff=oddtcreator)



## AUSBILDUNGSTEAM

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

**Christine Glander Rieker,  
Bhajan Kaur**

*Dipl. Soziologin, Ausbilderin für Kundalini Yoga Lehrerinnen\*, Sat Nam Rasayan Heilerin, system. Coach und psychologische Beraterin in privater Praxis.*



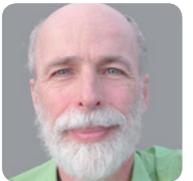
**Clarissa Koepfer, Mandev Kaur**

*Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong- und Klangtherapeutin, individuelle Begleitung mit Körperarbeit, Klang und Beratung.*



**Kai Michaelis**

*Wirtschaftsingenieur, Mathematiker, Berater, seit über 40 Jahren Lehrer und Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen\* und Sat Nam Rasayan.*



**Katharina Mayer,  
Saraswati Qurban Kaur**

*Umwelt-Bildungsreferentin, Biologin, Kundalini Yogalehrerin, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung.*

