



3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

HATHA YOGA

Weiterbildung 2025/26

Neue Erfahrungsschätze für
Kundalini Yoga Lehrerinnen*



Mit unserer Weiterbildung bauen wir eine Brücke zwischen den unterschiedlichen Herangehensweisen:

Während Kundalini Yoga die energetische Sichtweise betont, wird im Hatha Yoga der Fokus auf Haltung und Form gerichtet.

MOTIVATION

Diese berufsbegleitende Weiterbildung verspricht dir eine **Erweiterung deines Wissens und deiner Yogapraxis**:

- eine Einführung in die **Techniken des Hatha Yoga** (Asana & Karana, Mudra, Pranayama, Mantra, Meditation, Yoga Nidra)
- eine **Erweiterung deines Yoga-Körper-Bildes** durch eine differenzierte Asana Praxis
- einen neuen **Blick auf Bewegungseinschränkungen** insbesondere in Hüften und Schultern
- eine **Erweiterung des yogaphilosophischen Wissens** mit Blick auf unterschiedliche Hatha Yoga Traditionen und ihre Lehrer
- **klassische Reinigungstechniken** des Hatha Yoga (Shatkriyas)

INHALT DER MODULE

- **MODUL 1: Einführung in die Übungspraxis des Hatha Yoga (Block)**
Schlüsselpraxis – Asanas, Karanas & Asanafamilien – Shatkarmas & Shatkriyas – Mudras – Mantren & Meditationen – Pranayamatechniken – Yoga Nidra
 - **MODUL 2: Einführung in die Philosophie, Geschichte und Entwicklung des Hatha Yoga (3 Wochenenden)**
Geschichte, Entstehung & Entwicklung – Werte, Ethik & Philosophie – Moderner Hatha Yoga – Patanjali & der achtgliedrige Weg – Philosophie wichtiger Yogaschulen
 - **MODUL 3: Methodik & Didaktik des Hatha Yoga und Abschlussprüfung (Block)**
Methodik & Didaktik – Unterrichtsaufbau – Grundprinzipien – Unterrichtsziele – Übergänge gestalten – Kernkompetenzen – Gegenseitiges Anleiten – Hands on Sonnengruß
- Weitere Infos im Infosheet unter: 3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga

AUSBILDUNGSZIEL

Diese Weiterbildung gibt dir Gelegenheit, deine eigene Übungspraxis im Sinne des Hatha Yoga zu verfeinern.

Du lernst Übungen, die helfen die sogenannten vier großen Tore zu öffnen, um so **beweglicher und bequemer in herausforderndere Asanas zu kommen, diese zu halten und zu genießen**.

Bei der Schlüsselpraxis werden **spezielle Übungen mit Hilfsmitteln** (Blöcke, Gurte, Wand, etc.) ausgeführt, um diese Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schultern und Hüfte). Dadurch wird eine **schmerzfreie und tiefere Yogapraxis** ermöglicht. Besonderer Wert wird dabei auf Übungswege gelegt, die helfen **im Gewebe gespeicherte emotionale Blockaden zu lösen**.

Am Ende der Weiterbildung wirst du in der Lage sein, auch **eigene Hatha Yoga Stunden zu konzipieren und zu unterrichten**. Du kannst das neue Wissen aber auch nutzen, um **deinen regulären Kundalini Yoga Unterricht um einzelne Aspekte zu erweitern**.

ABLAUF

Unsere berufsbegleitende Weiterbildung umfasst **zwei Blöcke (Mi Abend bis So) und drei Wochenenden (Sa und So)**.

Für die Blockseminare haben wir das Seminarhaus Dübbekold reserviert. Die Wochenendseminare finden im Iyengar Yoga Institut in Hamburg statt.

Die Weiterbildung umfasst insgesamt 108 Zeitstunden Unterricht. Zeit für das Üben und Studieren zuhause kommt hinzu. Empfohlen wird die Hospitation in einem Hatha Yoga Kurs.

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmerin* erstellt ein eigenes Konzept für einen 8-10 Wochen Hatha Yoga Kurs und unterrichtet eine Lehrprobe vor der Ausbildungsgruppe.

Bei gleichzeitiger Anwesenheit von mindestens 80% der Unterrichtszeit gilt die Weiterbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird von uns zertifiziert.

TERMINE

Du bist herzlich eingeladen zu unseren Online Infoterminen bei denen du auch deine Ausbilderin kennenlernenst.

KENNLERNTERMINE

Anmeldung bei Hari Kartar: info@praxis3in1.de

- **Mo 22.09.25 – Online Infotermin**
18:00 Uhr (Online), Meeting-ID: 847 0461 2524,
Kenncode: 455603
- **Di 23.09.25 – Online Hatha Yoga Stunde**
19:30-21:00 Uhr (Energieausgleich: €13)

AUSBILDUNGSTERMINE

- **Modul 1: 22.- 26.10.25 (Mi-So)**
Block Seminarhaus Dübbekold
- **Modul 2: Drei Wochenenden (Sa+So)**
06./07.12.25, 03./04.01.26, 07./08.02.26
Iyengar Yoga Institut Hamburg
- **Modul 3: 25.02.-01.03.2026 (Mi-So)**
Block Seminarhaus Dübbekold

AUSBILDUNGSORTE

Seminarhaus Dübbekold

Joachim & Kirsten Irmer, Dübbekold 2, 29473 Gohrde
+49(0)5855-97990, duebbekold.de

Iyengar Yoga Institut Hamburg

Grindelallee 89, 20146 Hamburg



AUSBILDERIN

Durch die Weiterbildung begleitet dich
Dzenet Hari Kartar Hodza



- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achtgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga*
- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Kundalini Yoga KRI/3HO Deutschland, Stufe 1+2*
- *Diplom Kunsttherapeutin-/Pädagogin im Bereich Schauspiel und Sprechkunst*
- *Heilpraktikerin für Psychotherapie*
- *Kinesiologin (Three in One Concepts und Touch for Health)*
- *Seki Method Stage 2 Facilitator (Butoh-Tanzvermittlerin)*

*Wer der Unterscheidung
fähig ist, wird von jeglicher
Unsicherheit befreit.*

Patanjali – indischer Gelehrter, Verfasser des Yogasutra

KOSTEN

Weiterbildungsgebühren inkl. umfangreiches Skript

Folgende Zahlungen sind möglich

- Einmalzahlung €2.045 gesamt
- Zahlung in 5 Raten je €445 €2.225 gesamt

Übernachtung & Verpflegung

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

Seminarhaus Dübbekold (inkl. Sauna & Schwimmbad)
ÜVP im Doppelzimmer ab €395

ÜVP=Übernachtung mit Vollpension. Weitere Preise u.a. auch für Einzel- und Mehrbettzimmer siehe Infosheet im Web (Link s.u.)

KONTAKT

Für alle inhaltlichen Fragen

Dzenet Hari Kartar Hodza

+49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de

Anmeldung/Verwaltung

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

+49(0)40-45060292, info@3ho-kyla.de

Weitere Informationen und den Anmeldebogen zum
Downloaden findest du unter:

**[3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/
hatha-yoga](https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga)**



Für weitere Infos scannen