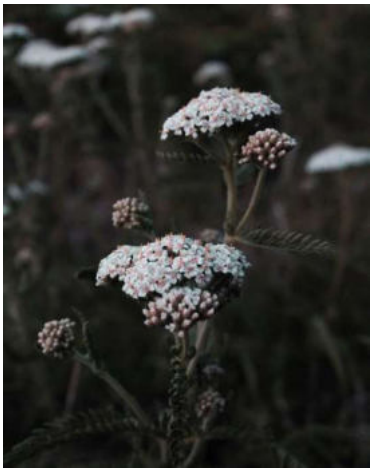
HATHA YOGA
Wissen & Erfahrung
für Kundalini Yoga Lehrerinnen* 2025-26

♡



Herzlich willkommen!

Schön, dass du aufmerksam geworden bist auf unsere neue Weiterbildung Hatha Yoga.
Wenn auch du manchmal den Eindruck hast, dass unser Kundalini Yoga Wissen nicht das gesamte Yoga abbildet, dann findest du hier eine Möglichkeit, diese Lücke zu schließen.
Yoga lässt sich aus unterschiedlichen Perspektiven verstehen und unterrichten.
Kundalini Yoga betont hierbei die energetische Sichtweise. Ansätze aus dem Hatha Yoga fokussieren vorderhand Haltung und Form. Wir bauen mit dieser Weiterbildung eine Brücke zwischen diesen unterschiedlichen Herangehensweisen.
Dabei geht es darum, das mit jedem Perspektivwechsel verbundene neue Verständnis als Erweiterung und Bereicherung zu integrieren, statt sich für eines in Abgrenzung vom anderen entscheiden zu müssen. Daher richtet sich diese Weiterbildung explizit an ausgebildete Kundalini Yoga Lehrerinnen*.

Inspiration & Einladung

Wenn du also Lust hast, dich auf eine ergänzende Sichtweise einzulassen, kannst du dich hier in deiner Yoga Praxis besonders auf der körperlichen Ebene weiterentwickeln und dein Yoga Wissen vervollständigen.

- Du erkennst eigene Begrenzungen und erhältst wirksame Techniken, wie du diese erweitern kannst.
- Du lernst, wie du deine Kursteilnehmerinnen* unterstützen kannst, wenn diese wiederum an ihre Grenzen stoßen wie etwa beim längeren Halten der Arme oder beim beschwerdefreien Einnehmen einer aufgerichteten Sitzhaltung und anderen anspruchsvollen Haltungen.
- So erfährst du, wie sich die unterschiedlichen Herangehensweisen gegenseitig bereichern können und insgesamt zu einem individuell fühlbaren besseren Ergebnis führen.
- Insgesamt erhältst du einen umfassenden Einblick in die Arbeits- und Übungsweise im Hatha Yoga (Modul 1).
- Darüber hinaus erhältst du einen differenzierten Einblick in die verschiedenen Hatha Yogastile und Traditionslinien großer Hatha Yoga Lehrer und die dahinter liegende Philosophie.

Unsere Weiterbildung ist interessant für dich

- *wenn du vor allem dein Asana-Studium vertiefen möchtest und dafür kompetente Anregung und Begleitung suchst.*
- *wenn du deine bisherige Unterrichtsgestaltung durch ein vertieftes Wissen über den Körper, seine Begrenzungen und Möglichkeiten erweitern und bereichern möchtest.*
- *wenn du neben deinen Kundalini Yoga Stunden auch Kurse in* Hatha Yoga *anbieten möchtest.*

Infoabende Online und Hatha Probestunde

Falls du nun so neugierig bist, dass du mehr erfahren möchtest über die Weiterbildung Hatha Yoga, fühle dich willkommen bei unserer Infoveranstaltung. Lerne die Ausbilderin Dzenet Hodza – Hari Kartar kennen und stelle deine Fragen.

- Mo 22.09.2025, 18:00 Uhr (Online), Meeting-ID: 847 0461 2524, Kenncode: 455603
- Hatha Yoga Stunde, Di 23.09.2025, 19.30-21.00 Uhr Online (Energieausgleich 13 EUR) Anmeldung bei Hari Kartar: info@praxis3in1.de

Termine

- **Modul 1: 22.- 26.10.25 (Mi-So.)** **Block Seminarhaus Dübbekold**
- **Modul 2: 06.& 07.12.25, 03.& 04.01.26, 07.& 08.02.26** **3 WE Sa/So Hamburg Yogazentrum**
- **Modul 3: 25.02.-01.03.2026 (Mi-So)** **Block Seminarhaus Dübbekold**

Ausbildungsziel

Diese Weiterbildung ist eine gute Gelegenheit, deine eigene Übungspraxis im Sinne des Hatha Yoga zu verfeinern. Du lernst spezielle Übungen, die helfen die sogenannten großen Tore zu öffnen und so beweglicher und bequemer auch in für dich schwierige Asana zu kommen, sie zu halten und zu genießen. Was du selbst lernst, steht dir auch für dein eigenes Unterrichten zur Verfügung. Am Ende der Weiterbildung solltest du in der Lage sein, auch eigene Hatha Yogastunden 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

Diese berufsbegleitende Weiterbildung umfasst inhaltlich 3 Module, die in zwei Blockseminaren und an 3 Wochenenden unterrichtet werden. Für die Blockseminare ist das Seminarhaus Dübbekold im Wendland reserviert, die Wochenenden finden im Iyengar Yogazentrum Grindelallee in Hamburg statt. Die Unterrichtszeit umfasst insgesamt 108 Zeitstunden. Zeit für das Üben und Studieren zuhause kommt hinzu sowie eine schriftliche Ausarbeitung eines 8-10 Wochen Hatha Yoga-Kurses. Die Weiterbildung endet mit einer praktischen Überprüfung des Vermittelten in Form einer Probestunde zur Zertifizierung.

Inhalte

Modul 1: Einführung in die Übungspraxis des Hatha Yoga

- **Schlüsselpraxis** - Eine vorbereitende Übungspraxis zur Verbesserung der allgemeinen Sitzfähigkeit und zur Öffnung der 4 Tore. Bei der Schlüsselpraxis werden spezielle Übungen mit

Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Wand, etc.) ausgeführt, um die 4 Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schultern und Hüften). Dadurch wird eine schmerzfreiere und tiefergehende Yogapraxis möglich. Der Energiefluss im Körper wird nachhaltig anregt. Dein Bewegungsradius wir erhöht und der aufrechte Sitz sowie die gesamte Asanapraxis verbessert.

- **Asanas, Karanas und Asanafamilien** (Rückbeugen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Stand- und Balancehaltungen, Sitzhaltungen, Hüftöffner, Stützhaltungen, Umkehrhaltungen, Core, Entspannungshaltung)
- **Shatkarmas /Shatkriyas** - Reinigungsübungen im Hatha Yoga (Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli, Basti)
- **Mudras** des Hatha Yoga
- **Mantren und Meditationen** des Hatha Yoga
- **Pranayamatechniken**
- **Yoga Nidra** und weitere Entspannungstechniken

Modul 2: Einführung in die Philosophie, Geschichte und Entwicklung des Hatha Yoga

- **Geschichte,** Entstehung & Entwicklung des Hatha Yoga
- **Werte, Ethik und Philosophie** des Hatha Yoga
- **Moderner Hatha Yoga** (Stammbaum) und wichtige Hatha Yoga Schulen und ihre Quellentexte
- **Patanjali und der achtgliedrige Weg**: Einführung & Übersicht. Kleshas, Yamas und Niyamas und weitere Schlüsselbegriffe des Yoga Sutras. Yamas und Niyamas bilden im Yoga die philosophische Grundlage der Yoga Praxis. Yamas - Vom Umgang mit der Welt (Ahimsa: Gewaltlosigkeit; Satya: Wahrhaftigkeit; Brahmacharya: Mäßigung, Enthaltsamkeit; Aparigraha: Nichthorten; Asteya: Nichtstehlen) und Niyamas - Vom Umgang mit sich selbst (Saucha: Reinheit; Santosha: Zufriedenheit; Tapas: intensive spirituelle Praxis und Disziplin; Swadhyaya: Studium religiöser Schriften und Selbststudium; Ishwarapranidhana: Verehrung und Hingabe an die göttliche Quelle)
- Einführung in die **Philosophie wichtiger Yogaschulen** (die sechs klassischen indischen Philosophiesysteme; Shamkya; Vedanta; Tantrismus)

Modul 3: Methodik und Didaktik des Hatha Yoga und Abschlussprüfung

- **Methodik u. Didaktik** des Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya
- **Unterrichtsaufbau** und Unterrichtselemente
- **Grundprinzipien** der Unterrichtsgestaltung, z.B. Vinyasa Krama
- **Unterrichtsziele** definieren (Vom Unterrichtsziel zur vollen Unterrichtsstunde kommen)
- **Übergänge** gestalten und Phasen des Unterrichtsaufbaues
- Lehrformen, Lernpsychologie, **Kernkompetenzen** Lehrperson
- **Gegenseitiges Anleiten** von Yogasequenzen
- **Hands on Sonnengruß**

Ausbilderin

Dzenet Hodza / Hari Kartar Kaur

- Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achtgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga und für Kundalini Yoga Ausbilderin KRI/3HO Deutschland Stufe 1
- 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)

Termine

- **Modul 1: 22.- 26.10.25 (Mi-So.)** **Block Seminarhaus Dübbekold**
- **Modul 2: 06.& 07.12.25, 03.& 04.01.26, 07.& 08.02.26** **3 WE Sa/So Hamburg Yogazentrum**
- **Modul 3: 25.02.-01.03.2026 (Mi-So)** **Block Seminarhaus Dübbekold**

Unterrichtszeiten Block

Anreisetag Mittwoch: 18:00-21:45 Uhr, davon 2,75 Std. Unterricht
18:00 Uhr gemeinsames Abendessen
Unterricht: 19:00-21:45 Uhr
Do-Sa: 09:00-18:30 Uhr, davon 24 Std. Unterricht
Unterricht: 09:00 bis 13:00 Uhr, 3,75 Std. Zeitstunden Unterricht (Pause 15 Min.)
Mittagspause: 13:00 – 14:00 Uhr
Unterricht: 14:00 bis 18:30 Uhr, 4,25 Std. Zeitstunden Unterricht (Pause 15 Min.)
Abreisetag Sonntag: 09:00-17:00 Uhr, davon 7 Std. Unterricht
Unterricht: 09:00-12:30 Uhr, 3,5 Std. Unterricht
Mittagspause: 12:30-13:30 Uhr
Unterricht: 13:30-17:00 Uhr, 3,5 Std. Unterricht

Unterrichtszeiten Wochenenden

Sa 10:00-18:00 Uhr, 8 Std. Unterricht (90 Min Pause)
So 09:00-17:30 Uhr, 7 Std. Unterricht (90 Min Pause)

Teilnahmevoraussetzung und Zertifizierung

- Dies ist eine Weiterbildung für ausgebildete Kundalini Yogalehrerinnen* ab Level 1.
- Eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit wird angenommen. Wenn du diesbezüglich im Zweifel bist, sprich uns gerne an.
- Die Teilnehmerinnen* erstellen ein Konzept für einen eigenen Kurs und geben eine Lehrprobe ab. Eine 80 % Anwesenheit für die Ausbildung ist für das Zertifikat Voraussetzung.
- Schriftlicher Entwurf für einen 8-10 Wochen Hatha Yoga-Kurs mit Unterrichten einer Lehrprobe am Ende von Modul 3.
- Eigenständiges und regelmäßiges Üben und Vertiefen der vermittelten Übungspraxis.
- Ggf. die regelmäßige Teilnahme an einem Hatha Yogakurs im Sinne einer Hospitation.

Anerkennung durch die ZPP zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen: Da sich die Bedingungen für diese Anerkennung immer wieder ändern, können wir nichts versprechen. Die Chancen für diejenigen können steigen, die neben der Stufe 1 und 2 Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin* auch den Nachweis der Teilnahme an dieser umfassenden Hatha Yoga Weiterbildung vorweisen können.

Kosten

Ausbildungsgebühren - folgende Zahlungen sind möglich:

- Anmeldung: €2.045 gesamt
- Zahlung in 5 Raten je €445 €2.225 gesamt (von 01.10.25 bis 01.02.2026)

Ein ausführliches Skript ist in dieser Gebühr enthalten.

Übernachtung & Verpflegung: Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind nicht in der Ausbildungsgebühr enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt (siehe weiter unten)

Anmeldung

Das Anmeldeformular ist zum Download auf unserer Website.
Sende uns dies ausgefüllt direkt per Scan ans Büro an: info@3ho-kyla.de

Alle Inhaltlichen Fragen:
Dzenet Hodza - Hari Kartar Kaur, +49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de
Und alle Verwaltungsanliegen:
3HO AKADEMIE Büro sind wir Di-Do für dich erreichbar unter: +49(0)40-45060292
info@3ho-kyla.de

Ausbildungsorte

- Seminarhaus und Ferienhaus Dübbekold
  Joachim und Kirsten Irmer, Dübbekold 2, 29473 Göhrde
  Telefon +49 5855 97990,
  Dübbekold - Seminarhaus, Ferienappartements und Zimmer (duebbekold.de)
- Iyengar Yoga Institut Hamburg, Grindelallee 89, 20146 Hamburg

Seminarhauskosten

Haus Dübbekold (Okt 2025 und Feb 2026)
EZ mit geteiltem Bad, Übernachtung inklusive Seminarraum & Verpflegung: €447
EZ mit eigenem Bad, Übernachtung inklusive Seminarraum & Verpflegung: €487
DZ mit eigenem Bad, Übernachtung inklusive Seminarraum & Verpflegung: €395
Der Preis beinhaltet Bettwäsche, Handtücher, Reinigung, Schwimmbad- und Saunanutzung.
Die Preise gelten pro TN und für den gesamten Aufenthalt. Preisanpassung vorbehalten.

Sat Nam, Namasté, Hari Om
Dein 3HO Akademie Team