AUSBILDER*INNEN

[GK1] Sat Sandesh Kaur Pöhls
Dipl. Produktdesign. KY Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinderyoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. KRI Ausbilderin.

[GK2] Clarissa Mandev K. Köpfer
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 mit eigenem Yoga-Studio in Kirchheim/Teck, Ausbilderin in der Stufe 1 und Meditations-Lehrer-Ausbildung, Gong- und Klang-Therapie, Cantienica®. KRI Ausbilderin.

[GK3, GK1] Bhagwati Kaur Pangerl
Heilpraktikerin, Lebens-Begleiterin & -Beraterin. Schwerpunkte: Frauenthemen. KY Lehrerin seit 1994. Ausbilderin: Prenatal & Postnatal Yoga. KRI Leadtrainerin.

[GK4] Amritpal Sandra Waldemair
KY Lehrerin seit 2016, KY Lehrerin für Kinder & Jugendliche, Pre & Postnatal Yoga, Gongausbildung, Sat Nam Rasayan. 3HO Akademie: Koordination Stufe 2 Bayern. KRI Ausbilderin.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 09.10.2025 auf € 150,- reduziert.

Für die **Ausbildungsgebühren** sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3.010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab 01.01.2026 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 255,-

INFORMATION / ANMELDUNG

Koordinatorin: Birgit Neuhaus
0176-61660313, birgit@yoga-hohenkammer.de

KRI Leadtrainerin: Bhagwati Kaur
bhagwati@pangerl.biz

AKADEMIE TEAM

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:
+49 (0)40 / 45 06 02 92, info@3ho-kyla.de
3ho-akademie.de

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

Tauche ein in die Welt des Kundalini Yoga! Stärke deinen Körper, nähre deinen Geist, und entfache das Licht deiner Seele!

FEEDBACK unserer Teilnehmerinnen

Ich habe gemerkt, wie tägliches Yoga mich in meine Mitte und meine Augen zum Strahlen bringt. Das Wissen über Ernährung und yogische Lebensweise setze ich im Alltag um und das tut mir gut. Daman Jeet Kaur

Diese Ausbildung ist ein purer Gewinn: Ich habe gelernt, mich mehr auf mich zu fokussieren und in meinem Alltag mehr Zeit für mich zu finden. Ich habe gelernt, authentisch zu leben und meiner Intuition zu vertrauen. Verena

*Meine Ausbildung war Nahrung für Leib, Seele und Geist. Die Lehrer*innen haben mich wunderbar begleitet und ihr reiches Wissen mit uns geteilt. Es war eine schöne und intensive Reise zu mir selbst.* Carmen

KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

STUFE 1 MÜNCHEN 2026/27
HYBRID AUSBILDUNG

ONLINE INFOTERMINE
Fr 26.09.25
Infoabend
Sa 22.11.25
Yogatag

KRI TEACHER TRAINING · LEVEL · ONE · KRI · KUNDALINI RESEARCH INSTITUTE

KUNDALINI YOGA 3HO Akademie AUSBILDUNGEN

YOGA ALS WEG

Unsere Kundalini Yoga Ausbildung schenkt dir, neben einem Plus an **Gesundheit, Wachheit und Vitalität**, ganz neue **Impulse und Perspektiven für deine Lebensgestaltung**.

Gerade in Zeiten großer Veränderungen ist es ein unschätzbarer Benefit zu lernen, wie du **Stabilität, Flexibilität und Selbstvertrauen** in dir stärkst.

Kundalini Yoga hilft dir, auf direkte und nachhaltige Weise **Selbstregulation und Resilienz** aufzubauen.
In der Kundalini Yoga Ausbildung lernst und übst du zunächst für dich selbst – diese Ausbildung ist primär eine **Investition in dein persönliches Wachstum**.

Darüber hinaus bekommst du **umfassendes Handwerkszeug, um Yoga zu unterrichten**. Andere auf ihrem Weg zu inspirieren und zu begleiten, ermöglicht dir, dich als Yogi*ni fortwährend weiterzuentwickeln.

Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von normalen Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. **Praxis & Unterricht:** *Asana/Haltung, Kriyas/Übungsreihen, Beckenboden & Bhandas, Pranayama/Atem, Entspannungstechniken*
2. **Wirkweise & Therapie:** *Prana, Nadis, Chakren, Anatomie und yogische Lebensweise*
3. **Yoga Psychologie & Humanologie:** *10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga*
4. **Meditation & Philosophie:** *Mantren, Sutren nach Patanjali, Shuniya/Stille, Selbstreflexion, Karma/Dharma, Wassermann-Zeitalter*

Mit Abschluss der Stufe 1, kannst du deine Yoga Erfahrung in Stufe 2 weiter vertiefen und intensivieren. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über **500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes** (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

AUSBILDUNG IN DER 3HO AKADEMIE

Seit 1978 ist die 3HO Akademie die älteste und größte Ausbildungsschule im deutschsprachigen Raum. Unsere Dozent*innen sind **erfahrene Lehrerpersönlichkeiten mit vielfältigen Wissens- und Erfahrungsschätzen**, die sie mit Begeisterung und Kompetenz in die Ausbildung einbringen.

Ein*e **Leadtrainer*in** ist inhaltlich für die gesamte Ausbildung verantwortlich. Alle Ausbilder*innen befinden sich in einem **kontinuierlichen Reflexions- und internen Weiterbildungsprozess**.
Somit entwickelt sich unsere Ausbildung kontinuierlich weiter und geht damit über die Vorgaben von KRI (Kundalini Yoga Research Institute = Lizenzgeber) hinaus.

Entdecke den Weg zu dir selbst – entdecke die schöpferische Kraft in dir!

Wir heißen dich in der Stufe 1 Ausbildung willkommen!
Es ist hilfreich, wenn du zu Ausbildungsbeginn bereits **Erfahrung mit Kundalini Yoga** hast. Um dich **als anerkannte*r Kundalini Yoga Lehrer*in zu qualifizieren** und die Ausbildung mit dem Examen zum „Instructor” abzuschließen, **gilt es folgende Voraussetzungen* zu erfüllen:**
*Diese sind auch ausbildungsbegleitend möglich

- *Absolvieren aller vier Grundkurse und des Examens. Bei Versäumnis einzelner Wochenenden ist es möglich, diese in einer anderen Stadt nachzuholen.*
- *Yoga Hospitationen bei verschiedenen qualifizierten Kundalini Yoga Lehrer*innen während der Ausbildung.*
- *Nachweis von mindestens einem Jahr regelmäßiger Teilnahme an qualifiziertem Kundalini Yoga Unterricht.*

Falls du noch Fragen hast, wende dich sehr gerne an unser Akademie Team oder an den/die Koordinator*in deines Standortes.

STUFE 1 MÜNCHEN 2026/27

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNGSTERMINE

Wir bieten diese Ausbildung in Präsenz an. Alternativ kannst du ortsunabhängig online teilnehmen. Wir freuen uns auf dich! Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden und einem Examenswochende.

[GK1] Praxis & Unterricht
09.-11.01.2026, Bhagwati Kaur Pangerl
13.-15.02.2026, Sat Sandesh Christina Pöhls
20.-22.03.2026, Sat Sandesh Christina Pöhls

[GK2] Wirkweise & Therapie
01.-03.05.2026, Clarissa Mandev Kaur Köpfer
19.-21.06.2026, Clarissa Mandev Kaur Köpfer
17.-19.07.2026, Clarissa Mandev Kaur Köpfer

[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie
25.-27.09.2026, Bhagwati Kaur Pangerl
23.-25.10.2026, Bhagwati Kaur Pangerl
27.-29.11.2026, Bhagwati Kaur Pangerl

[GK4] Meditation & Philosophie
15.-17.01.2027, Amritpal Sandra Waldemair
05.-07.02.2027, Amritpal Sandra Waldemair
05.-07.03.2027, Amritpal Sandra Waldemair

[Examen] 17./18.04.2027, Bhagwati & Amritpal

AUSBILDUNGSZEITEN

- **Fr 18:00 bis 20:00 Uhr**
- **Sa 05:30 (Sadhana) bis 20:00 Uhr**
- **So 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr**

AUSBILDUNGSORT

Leuchtfeuer Yoga Hohenkammer
Hauptstraße 13, 85411 Hohenkammer

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es im nahe gelegenen „Boardinghouse“. Eigene Verpflegung sowie gemeinsame Mahlzeiten möglich (kleine Küche im Studio vorhanden).

ONLINE INFOTERMINE

Zoom-ID: 818 5422 4389, Code: 650921

- **Fr 26.09.25, 19:30 Uhr** – *Infoabend*
- **Sa 22.11.25, 10-14 Uhr** – *Yogatag*