

AUSBILDER*INNEN

[GK1, GK4] Guru Sant Kaur Pawlas

HP Psychotherapie in eigener Praxis. Schwerpunkte: Gestalt-, Paar- & Yogatherapie. Kundalini Yoga seit 1995. KRI Leadtrainerin.

[GK1, GK3, GK4] Hari Kartar Kaur Hodza

Diplom Kunst-Therapeutin & -Pädagogin. HP Psycho- / Yogatherapie / Kinesiologie in eigener Praxis. Hatha Yoga Ausbilderin. 3HO Akademie: Koordination KYLA Stufe 1 Hamburg & Stufe 2 Nord. KRI Ausbilderin.

[GK2] Anja Lührs

Studium: Romanistik, Sportwissenschaft. Heilpraktikerin, Yogatherapeutin. Kundalini Yoga Ausbilderin im europäischen Raum. KRI Ausbilderin.

[GK3] Simran Wester

Studium: Germanistik, Geografie, Pädagogik. KY Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft & Kommunikation. GFK Trainerin & Ausbilderin. KRI Leadtrainerin.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten.

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 Okt 2025 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 255,-

INFORMATION / ANMELDUNG

Hari Kartar Kaur Hodza

0160-90129966, info@praxis3in1.de

KRI Leadtrainerin: Guru Sant Kaur Pawlas

0174-3916331, evapawlas@yoga-therapie-training.de

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

*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 HAMBURG 2025/26

Fotos: istock.com | Grafik: lagraphiste.de

Sei mit dabei!
Einstieg in diese
Ausbildung ist
noch möglich!



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 Examins. 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 HAMBURG 2025/26

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 240 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in 4 Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

[GK1]	Praxis & Unterricht	11./12.10.2025	Guru Sant Pawlas
		15./16.11.2025	Guru Sant Pawlas
		13./14.12.2025	Simran Wester
[GK2]	Wirkweise & Therapie	10./11.01.2026	Anja Lührs
		24./25.01.2026	Anja Lührs
		07./08.02.2026	Anja Lührs
[GK3]	Yoga Psychologie & Humanologie	07./08.03.2026	Simran Wester
		28./29.03.2026	Simran Wester
		16./17.05.2026	Guru Sant Pawlas
[GK4]	Meditation & Philosophie	29.04.-03.05.2026	Hari Kartar Hodza
[Examen]	06./07.06.2026	Guru Sant & Simran	

AUSBILDUNGSZEITEN

Samstag: 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag: 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

Block: Mi 18:00 bis So 17:00 Uhr

AUSBILDUNGSORTE

- 5-Tage-Block: Seminarhaus & Ferienhaus Dübbekold
Dübbekold 2, 29473 Göhrde, duebbekold.de
- Wochenenden: Yogazentrum Hoheluft,
Breitenfelder Str. 8 (Garteneingang), 20251 Hamburg

INFOTERMIN – HYBRID

Sonntag, 07.09.2025

- ab 17h freie Yogastunde
- ab 18:15h Infoabend

Live im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)

Online via Zoom-ID: 831 8240 0886, Code: 273713