

# KUNDALINI YOGA A U S B I L D U N G 2026/27 Nordrhein-Westfalen Präsenz & Online



## AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRER\*IN HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du den Weg zur 3HO Akademie und unserer neuen Kundalini Yogalehrer\*innen-Ausbildung „Basics & Beyond“ gefunden hast!

In diesem Überblick möchten wir dir nicht nur die Inhalte, den Ablauf und die Struktur der Ausbildung vorstellen – sondern dir auch die Besonderheiten dieser einzigartigen Yogaausbildung näherbringen. Natürlich erfährst du dabei auch alles Wichtige rund um Zertifizierung und Kosten.

### Was macht diese Ausbildung so besonders?

Diese Ausbildung lädt dich nicht nur dazu ein, Kundalini Yoga zu lernen und weiterzugeben – sie öffnet dir zugleich einen Erfahrungsraum für tiefes persönliches Wachstum.

„Basics & Beyond“ verbindet fundiertes yogabasiertes Wissen mit intensiver Selbsterkundung und der Möglichkeit, innere Klarheit und eine Spiritualität zu erfahren, die geerdet, erfahrbar und klar ausgerichtet ist.

Antje Kuwert, Leadtrainerin der 3HO Akademie, hat mit „Basics & Beyond“ ein neues Ausbildungsformat geschaffen – 3HO-zertifiziert, aber unabhängig vom KRI (Kundalini Research Institute). Ihr Konzept schafft Räume, in denen Integrität, Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein vermittelt und gelebt werden.

## Werte, die wir leben

Die Werte, die in dieser Ausbildung vermittelt werden, bilden zugleich ihren Rahmen:

**Persönliche Offenheit, Begegnung auf Augenhöhe und respektvoller Umgang** prägen das tägliche Miteinander. So entsteht ein authentischer Lernraum, in dem du dich sicher und angenommen fühlen kannst.

## Inhalte mit Tiefe und Weitblick

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist der Mut zur Tiefe:

Ehrliches Fragen, kritisches Reflektieren und das Ansprechen auch herausfordernder Themen sind ausdrücklich willkommen – und bilden die Grundlage für eine lebendige, menschlich reife Yogapraxis.

## Im Fokus stehen Inhalte, die im klassischen Yogaunterricht oft wenig Raum finden:

- Würde und Ethik
- Spirituelle Reife und Schattenarbeit
- Spirituelle Krisen
- Der bewusste Umgang mit Macht
- Traumasensible Spiritualität
- Gewaltfreie Kommunikation – zur Selbstreflexion und im Kontakt mit Schüler\*innen

## Gelebte Vielfalt

Ein weiterer Schwerpunkt ist die gelebte Inklusion:

Durch Hospitationen in Yogastunden mit Menschen mit körperlichen Einschränkungen erhältst du wertvolle Einblicke in eine empathische, kreative und verbindende Yogapraxis.

## Ein Raum für deine Entwicklung

Diese Ausbildung schafft Raum, in dem du dich mit Tiefe entwickeln, mit Klarheit lehren und mit Mitgefühl begleiten kannst – **authentisch, integer, wach und ganz du selbst**.

## Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- Für alle, die Kundalini Yoga achtsam und authentisch unterrichten möchten
- Für Menschen, die sich selbst tiefer begegnen und innerlich wachsen wollen
- Für alle, die auf der Suche nach einer lebendigen, geerdeten und traumasensiblen Spiritualität sind
- Für alle, die Vielfalt leben und Yoga als Raum für Verbindung und Gemeinschaft erfahren wollen
- Für Menschen, die Yoga als Weg innerer Aufrichtigkeit, Verantwortung und Wandlung verstehen

## Ausbildungsinhalte im Überblick

Kundalini Yoga, Entspannung und Meditation sind ein fester Bestandteil an jedem Wochenende – sowohl als Selbsterfahrung als auch als Grundlage für deine künftige Unterrichtspraxis.

### 1. Grundlagen des Yogaweges

#### *Einführung in Geschichte, Atem, Praxis & Energiefluss*

Dieses erste Ausbildungswochenende legt das Fundament für deinen Weg als Yogalehrer\*in. Du erhältst eine Einführung in die Geschichte des Yoga und zentrale Prinzipien der Praxis.

Ein Schwerpunkt liegt auf Atem, Energiefluss und dem Aufbau einer Yogastunde.

Neben Selbsterfahrung geht es um erste Schritte ins Unterrichten:



Wie vermitte ich Yoga achtsam und klar? Was braucht es, um Raum zu halten?  
Ein Einstieg, der öffnet – für deine Erfahrung, dein Wissen und das Weitergeben von Yoga.

## 2. Anatomie & Ausrichtung

*Körperstrukturen, Haltungen, Faszien & Meridiane*

In diesem Block liegt der Fokus auf den „Asanas“ im Kundalini Yoga, also den dieser Yogaform zugrunde liegenden Haltungen und Bewegungsabläufe. Du lernst, welche anatomischen Grundlagen in der Praxis wichtig sind und wie du sie sicher und lebendig im Unterricht weitergibst. Wir erforschen die Wirkung von Haltungen auf physischer und energetischer Ebene – unter anderem über das Meridiansystem.

So entsteht ein tieferes Verständnis für Bewegung, Präsenz und die Freude an achtsamer Körperarbeit.

## 3. Resilienz & Wandel

*Stressregulation, emotionale Kraft & die Qualität des Wassermannzeitalters*

Dieses Wochenende widmet sich der Frage, wie wir in Zeiten des Wandels stabil bleiben können.

Das Nervensystem, die Nieren und Nebennieren stehen im Fokus – sowohl anatomisch als auch energetisch (Urvertrauen, Lebenskraft).

Das Wassermannzeitalter lädt uns ein, neue Fähigkeiten wie Resilienz, Anpassungsfähigkeit und innere Klarheit bewusster zu entwickeln.

## 4. Gesundheit & Energie

*Systeme des Körpers verstehen & stärken:*

In diesem Block begeben wir uns auf eine Reise durch unseren menschlichen Körper und erforschen die Organe- und Funktionssysteme, wie das Verdauungssystem und yogisch ausgerichtete Ernährung, das Hormon- und Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System.

Hier lernst du wichtige Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche kennen und wie du mithilfe von Yoga die Selbstregulierung des Organismus unterstützen und wieder zu innerer Balance finden kannst.

## 5. Feinstoffliche Dimensionen

*Chakren, 10 Körper & der Zyklus von Geburt und Tod*

An diesem Wochenende richten wir den Blick auf die subtileren Ebenen unseres Seins:

Chakren, die 10 Körper im Kundalini Yoga und deren Bedeutung für Gesundheit, Präsenz und innere Ausrichtung.

Auch der Kreislauf von Geburt und Tod wird betrachtet – als natürlicher Bestandteil des Lebens und als spirituelle Dimension, die unseren Yogaweg vertiefen kann.

In Praxis und Reflexion erfährst du, wie diese Konzepte in dir wirken – und wie du sie im Unterricht achtsam weitergeben kannst.

## 6. Meditation & Klang

*Naad Yoga, Patanjali, Mantra & die Kraft des Geistes*

In diesem Block tauchen wir ein in die verschiedenen Meditationstechniken im Kundalini Yoga und ihre Wirkweisen. Wir kombinieren Meditation und Phasen der Stille, um in einem Prozess der Selbsterforschung zu erleben, welche Wirkung Klang und Mantra/Naad auf uns haben können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erforschen der Funktionsweise unseres Geistes und unserer Gedanken. Dabei geht es darum, die Macht unbewusster Muster, Glaubenssätze und Prägungen zu verstehen – und zu erkennen, wie wir sie durch Bewusstsein und Meditation wandeln können.



## 7. Würde, Ethik & spirituelle Reife

*Chancen, Verantwortung und Herausforderungen auf dem Yogaweg*

Dieser Block öffnet einen Erfahrungsraum für bewusste Selbstbegegnung, spirituelle

Reifung und innere Haltung – in der Tiefe und auf Augenhöhe.

Achtsam und ehrlich setzen wir uns mit Themen auseinander, die Tiefe fordern: spirituelle Reife, Ethik, Schattenarbeit, Karma und Dharma, sowie spirituelle Krisen, „Spiritual Bypassing“ (spirituelle Umgehung) und den bewussten Umgang mit Macht in spirituellen Kontexten.

Dabei werden Übungen und Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Selbstwahrnehmung und Trauma sensiblen Spiritualität eine wesentliche Rolle spielen – sie schaffen Raum für Echtheit, Mitgefühl und Tiefe.

Es geht darum, mit dir selbst in gute Verbindung zu kommen – achtsam, wertschätzend und ehrlich. Dazu gehört eigene Muster und Urteile zu erforschen, um eine Sprache und Haltung zu fördern, die Authentizität und Verbindung ermöglicht. So wird Kommunikation zur Praxis gelebter Achtsamkeit.

## Hospitationen im inklusiven Yogaunterricht

Du hast die Möglichkeit, an vier Yogastunden mit Antje teilzunehmen, in denen Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen gemeinsam üben.

Dabei erlebst du, wie Inklusion im Yoga ganz praktisch gelebt wird: durch klare Anleitung, individuelle Varianten und einen achtsamen Umgang mit Energiefluss und Gruppendynamik – ohne zu über- oder unterfordern.

Antje unterrichtet seit 2006 Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung, bildet Yogalehrer\*innen und Therapeut\*innen darin aus und leitet die AG Yoga im Deutschen Rollstuhlsport-Verband e. V.

Diese Hospitationen eröffnen dir wertvolle Einblicke in eine Yogapraxis, die Vielfalt stärkt und echte Verbundenheit ermöglicht.

## Inhalte der Online-Ausbildungsstunden

An vier Online-Terminen (08.07. & 02.12.2026 sowie 14.04. & 16.06.2027) nehmen wir uns Zeit für Reflexion, Austausch und Vertiefung.

Wir besprechen Erfahrungen aus den inklusiven Yogastunden sowie Themen der Ausbildung, die noch Raum brauchen.

Diese Treffen bieten dir die Möglichkeit, Fragen zu klären, offene Punkte zu vertiefen und dich mit der Gruppe zu verbinden.

## TEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich sehr erfahrene Ausbilder\*innen:



Antje Kuwert



Sandra Surpal Wittke



Anja Lührs



Hari Har Burmeister



Heike Gess



Karta Purkh Singh Pomarius

### **Antje Suraj Kuwert**

HP-Psychotherapie, Gestalt- &Yogatherapie in eigener Praxis. KY-Lehrerin seit 2003, KY- Ausbilderin seit 2008. Yoga für Menschen mit Behinderungen und Ausbilderin, Autorin, Mitentwicklerin der Yogatherapieausbildung und Ausbilderin, Entspannungstrainerin, GestaltYoga - Yoga & Selbsterfahrungs-Retreats. Leadtrainerin.

„Dort, wo spirituelle Tiefe auf Selbsterkenntnis trifft, entsteht ein Raum für echte Veränderung. Ich begleite Menschen dabei, sich selbst zu vertrauen, ihrer Wahrheit zu begegnen und neue Wege zu gehen.“

### **Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke**

Diplom Biologin, KY- Lehrerin seit 2009, HP-Psychotherapie in eigener Praxis, TRE®, Jin Shin Jyutsu®, R.E.S.E.T., Yin Yoga, Yoga-Retreats. Koordination KYLA NRW und BaWü. „Ich kombiniere meine Angebote fruchtbar miteinander damit dein Entwicklungspotential voll ausgeschöpft wird!“

### **Anja Lührs**

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1990, Heilpraktikerin seit 1991, KY Ausbilderin seit 1999 in D und im europäischen Raum, Mitgründung und Ausbilderin der Fachausbildung Yogatherapie seit 2010, Shiatsu- und Yogatherapeutin.

### **Hari Har Burmeister**

Studium: Medizin. Rechtskoordinator bei Yogi Tea®. KY-Lehrer seit 1986, Ausbilder seit 2010. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie, korrekte Ausrichtung & Ausführung in der Yogapraxis

### **Heike Gess**

Diplom-Pädagogin (Kunsttherapie), KY- Lehrerin seit 2010, Trainerin für diversitätsbewußte Kommunikation, Demokratiebildung, Ausbilderin für Betzavta und Top (Technology of participation)

### **Karta Purkh Singh Pomarius**

Geschäftsführung 3HO Deutschland e.V. Heilpraktiker in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga & NLP. Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. KRI Ausbilder.



## ABLAUF DER AUSBILDUNG (NRW)

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Blöcken [BL] an 5 Online-Wochenenden (O-WE), zwei 4-Tage-Präsenzblöcken (4T-PB), einem 5-Tage-Präsenzblock (5T-PB) und 4 online-Unterrichtseinheiten (O-UE) à 1,5 Stunden. Die online Wochenenden, der 5-Tage-Präsenzblock, sowie das Examen finden gemeinsam für die Ausbildungen NRW und BaWü statt.

### [1] Grundlagen des Yogaweges

O-WE: 17. – 19. Apr. 2026

### [2] Anatomie & Ausrichtung

4T-PB: 25. – 28. Juni 2026 \*[SH 1]

O-UE: 08. Juli 2026

### [3] Resilienz und Wandel

O-WE: 19. + 20. Sep. 2026

### [4] Gesundheit & Energie

O-WE: 07. + 08. Nov. 2026

O-WE: 21. + 22. Nov. 2026

O-UE: 02. Dez. 2026

### [5] Feinstoffliche Dimensionen

O-WE: 23. + 24. Jan. 2027

### [6] Meditation & Klang

4T-PB: 11. – 14. März 2027 \*[SH 1]

O-UE: 14. Apr. 2027

### [7] Würde, Ethik & spirituelle Reife \*[SH 1 oder SH 2]

5T-PB: 06. – 10. Mai 2027

O-UE: 16. Juni 2027

### [8] Examen \*[SH 1 oder SH 2]

25. – 27. Juni 2027 oder 9. – 11. Juli 2027 (Termin wird am 1. Ausbildungswochenende im April bekannt gegeben)

\*[SH] Seminarhausinfos siehe weiter unten

## AUSBILDUNGSZEITEN

Online Wochenende (O-WE): Fr 18-21 (nur 1. WE: 17.04.26), Sa 09-19, So 05:30\*-16:00 Uhr

\*Sadhana

4/5 Tages Präsenzblöcke (PB): Beginnen um 14:00 Uhr und enden um 16:00 Uhr

Online-Unterrichtseinheit (O-UE): Jeweils mittwochs, 18:15-19:45 Uhr

Examen: Fr 18 – 21 Uhr, Sa + So ganztägig (dieser Termin ist abhängig von der Gruppengröße und wird am 1. Ausbildungswochenende im April bekannt gegeben)



## INFOTERMIN PRÄSENZ & ONLINE

1. **Mi 08. Okt. 2025, 18:30 Uhr**, online mit Antje  
**Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke**
2. **Do 11. Dez. 2025, 20:15 Uhr**, Präsenz und online mit Sandra Surpal  
**Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke**
3. **Do 12. März 2026, 18:00 Uhr** Präsenz und online mit Antje und Sandra Surpal  
**Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke**

Veranstaltungsort für Präsenz / nur 11.Dez. 25 und 12. März 26:

Psychotherapiepraxis Wittke

Bensberger Straße 133, 51469 Bergisch Gladbach

**Anmeldung/Infotermine:** [sandrasurpalwittke@gmail.com](mailto:sandrasurpalwittke@gmail.com)

Begleitend zur Ausbildung erhältst du ein umfangreiches Handout zum Selbstausdrucken, das dir als roter Faden dient, Inhalte vertieft und dich auch zwischen den Unterrichtseinheiten unterstützt. Ergänzt wird die Ausbildung durch eine begleitende Yogapraxis, regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung in sogenannten „Studygroups“, also Kleingruppen, die sich innerhalb der Ausbildungsgruppe zusammenfinden.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Erfahrungen mit Meditation oder Kundalini Yoga sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig. Offenheit, Neugier und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung stehen im Vordergrund. Wir gehen von einer normalen körperlichen und psychischen Belastbarkeit aus. Solltest du unsicher sein oder besondere Bedürfnisse mitbringen, sprich uns gern an – wir schauen gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme für dich möglich und sinnvoll ist.

## EXAMEN UND ZERTIFIZIERUNG

- Während der Ausbildung werden Lehrproben in der Ausbildungsgruppe durchgeführt.
- Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss ist die Teilnahme an allen mehrtägigen Präsenzblöcken sowie an mindestens vier der fünf Online-Termine. Insgesamt sind bis zu vier Fehltage möglich.
- Im Laufe der Ausbildung sind zehn Hospitationen bei mindestens drei verschiedenen Kundalini Yoga Lehrer\*innen zu absolvieren – davon vier online bei Antje Kuwert im inklusiven Yogaunterricht. Hospitationen werden bei der jeweiligen Lehrer\*in als reguläre Yogastunde bezahlt.
- Zwischenprüfungen und schriftliche Reflexionen, teils in Studiengruppen erarbeitet, gehören ebenfalls zum Prüfungsprozess.
- Die Ausbildung schließt mit dem Examen und einem Zertifikat der 3HO Akademie ab.

## AUSBILDUNGSGEBÜHREN UND ANMELDUNG

Folgende Zahlungen sind möglich:

- ✓ *Early Bird bis zum 17. Jan. 2026: 150,- € Anmeldegebühr + 2.950,- €*
- ✓ *Kursgebühr ab 18. Jan. 2026: 250,- € Anmeldegebühr + 2.950,- €*
- ✓ *Zahlung in 8 Raten je 394,- € (Gesamt € 3152,- €) + Anmeldegebühr*
- ✓ *Examensgebühr: 255,- €*

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

**Anmeldungen unter [sandrasurpalwittke@gmail.com](mailto:sandrasurpalwittke@gmail.com) oder [sahaj.kaur@3ho-kyla.de](mailto:sahaj.kaur@3ho-kyla.de) sind ab 30. September 2025 möglich.**

## AUSBILDUNGSORTE

### [SH 1] Seminarhaus FindHof

An der Sülz 61, 51789 Lindlar

<https://www.findhof.de/>



Übernachtung im Seminarhaus (EZ/ DZ/ MZ) mit eigenem oder mit Gemeinschaftsbad. Zusätzliche Zelt- und Camperstellplätze auf den umliegenden Arealen.

EZ ca. 72 € /p.P. und Nacht

DZ ca. 55 € /p.P. und Nacht

MBZ ab ca. 47 € /p.P. und Nacht

Übernachtung im Seminarraum: ca. 37 € /p.P. und Nacht

Zelt/ WoMo: ca. 37 € /p.P. und Nacht - incl. Nutzung Gemeinschaftsbad

**Optional: Vegetarische Voll- oder Teilverpflegung in Bioqualität, Vollverpflegung ca. 45 € pro Tag**

**Für Wünsche zur Zimmerbelegung sende bitte kurz vor Start der Ausbildung eine Mail an [sandrasurpalwittke@gmail.com](mailto:sandrasurpalwittke@gmail.com)**

### Weiterhin wichtig:

Bettwäsche ist vorhanden; Handtücher und Hausschuhe sind mitzubringen. Handtücher können im Einzelfall gegen Gebühr gemietet werden. Bezahlung Übernachtung und Verpflegung in bar vor Ort. Quittungen werden am Ende des Jahres / Ende der Ausbildung ausgestellt.

## Anfahrt

### **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Von Köln aus mit Bahn und Bus:

- Citybahn Köln-Gummersbach 8km bis nach Engelskirchen
- Bus Linie 333 bis Frielingsdorf
- zu Fuß oder mit Taxi 1km bis Brochhagen

Von Köln nur mit Bus (wenige Verbindungen, weiterer Weg zu Fuß in Köln):

- Schnellbus Köln-Lindlar, Linie SB40

### **Mit dem Auto:**

#### **Von Norden:**

A1 Abfahrt Remscheid/Hückeswagen, links B229 Richtung Lennep, vor Lennep rechts B51 Richtung Wermelskirchen, in Bergisch Born scharf links B237 nach Hückeswagen, dann Wipperfürth, dort den Schildern Richtung Lindlar folgen, hinter Wipperfürth nach ca. 10 km L284 nach Ortsschild Hartegasse und nach Renault links Richtung Frielingsdorf, nach 2 km Brochhagen, links „An der Sülz“, Hausnummer 61

#### **Von Westen:**

A4 Richtung Olpe, Abfahrt Untereschbach, rechts ab Richtung Lindlar, durch Immekeppel, in Obersteeg vor Reifendienst links L284 Richtung Wipperfürth, nach ca. 15 km in Hartegasse vor Renault rechts Richtung Frielingsdorf, nach 2 km Brochhagen, links ab „An der Sülz“ Hausnummer 61

#### **Von Osten:**

A4 Richtung Köln, Abfahrt Engelskirchen links ab Richtung Marienheide, durch Bickenbach (nicht nach Lindlar abbiegen!), in Neuremscheid vor Café Sprenger links L94 Richtung Marienheide, nach 3 km vor großem Schornstein links L302 Richtung Frielingsdorf, nach 2 km in Frielingsdorf ¾-Drehung im Kreisverkehr Richtung Brochhagen, nach 1 km rechts ab „An der Sülz“, Hausnummer 61

## [SH 2] Seminarhaus Burghof Stauf

Burgweg 1, 67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)

<https://zentrum-burghofstauf.de/>

Übernachtung im Seminarhaus (EZ/ DZ/ MZ) mit eigenem Bad. WoMo-Stellplätze auf den umliegenden Arealen.

EZ ca. 74 € /p.P. und Nacht

DZ ca. 62 € /p.P. und Nacht

MBZ auf Anfrage /p.P. und Nacht

WoMo: ca. 25 € /p.P. und Nacht - ohne Bad-Nutzung



**Optional: Vegetarische Voll- oder Teilverpflegung in Bioqualität, z.B. Abendessen ca. 22 € pro Tag**

#### **Weiterhin wichtig:**

Bettwäsche, Spannbettlaken und Handtücher sind vor Ort vorhanden, Hausschuhe bitte mitbringen.

Übernachtungsmöglichkeiten und weitere Infos folgen mit Start der Ausbildung.

## Anfahrt

### Mit der Bahn:

**Zielbahnhof:** Eisenberg/Pfalz

Ab hier fährt der Bus 917 bis zur Feuerwehr in Stauf. Fußläufig geht es nun leicht bergab durchs Dorf zur Burg. Wer ein Taxi bevorzugt kann sich gerne rechtzeitig mit Taxi Würz in Verbindung setzen: Tel. 06357 5231 oder 06351 9359971.



### Mit dem Auto:

**Eingabe ins Navigationsgerät:** 67304 Eisenberg, Burgweg 1, bei Google Maps: Burghof Stauf

**Vom Norden** über die A 63 via Mainz bis zur Abfahrt Eisenberg, die B47 bis zur Abfahrt Kerzenheim, weiter Richtung Eisenberg, davor geht es rechts ab nach Stauf.

**Vom Süden** via Karlsruhe über die A5 und A6 bis zur Abfahrt Wattenheim, von dort aus über die B47 nach Eisenberg und Steinborn nach Stauf.

**Vom Osten** entweder die A 6 via Heilbronn bis zur Abfahrt Wattenheim, von dort aus über die B47 nach Eisenberg, Steinborn nach Stauf oder die A3, A60 und A63 via Frankfurt/Mainz bis zur Abfahrt Dreisen, die B47 bis zur Abfahrt Kerzenheim, weiter Richtung Eisenberg, davor geht es rechts ab nach Stauf.

Zum Ein- und Ausladen können unsere Gäste gerne direkt vor dem Eingangstor halten. Danach kann das Auto an folgenden Orten abgestellt werden:

- Die Talstraße bis zum Ortsende fahren, dort sind rechts eine Anzahl an Parkplätzen vorhanden; bitte platzsparend parken. Zu Fuß geht es dann entlang der Streuobstwiesen den ausgeschilderten Fußweg hoch zum Zentrum.
- Auf der Ebersteinstraße direkt am Ortseingang Stauf befinden sich gleich rechts hinter dem Feuerwehrhaus etliche Parkplätze.
- In den Burgweg rechts des Burghofes Stauf bitte nicht einfahren oder den PKW abstellen!  
**Keine Park- und Wendemöglichkeit. Danke!**  
**Bitte nutze ausschließlich diese Parkmöglichkeiten!**

## FÜR WEITERE FRAGEN

**Koordinatorin:** Sandra Surpal Kaur Wittke, sandrasurpalwittke@gmail.com

**Im Akademie Büro sind wir Di-Do für dich erreichbar unter: +49(0)40 / 45 06 02 92**

**Leadtrainerin:** Antje Kuwert, info@kundaliniyoga-ak.de

Wir freuen uns sehr, wenn wir dich für unsere Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin\* begeistern konnten und freuen uns, dich persönlich zu treffen.

**Sat Nam**  
**Dein Ausbildungsteam**