

## 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.

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

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

## STUFE 1 MÜNCHEN 2026/27

### HYBRID AUSBILDUNG

*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*

**NEUER  
AUSBILDUNGS  
START:  
13.-15. Feb  
2026**



## 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 Handwerkzeug, 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 Examenswochenende.

##### [GK1] Praxis & Unterricht

13.-15.02.2026, Bhagwati Kaur Pangerl  
20.-22.03.2026, Sat Sandesh Christina Pöhls  
01.-03.05.2026, Sat Sandesh Christina Pöhls

##### [GK2] Wirkweise & Therapie

19.-21.06.2026, Clarissa Mandev Kaur Köpfer  
17.-19.07.2026, Clarissa Mandev Kaur Köpfer  
07.-09.08.2026, 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

#### AUSBILDUNGSSORT

**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).

#### INFOCALL KONTAKT

**Falls du offene Fragen hast, melde dich bei Birgit**  
0176-61660313, birgit@yoga-hohenkammer.de