

KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

STUFE 2 MODUL 2026: LEBENSZYKLEN & LEBENSSTIL

MIT ATMA JOT K. GÜDEL & SAT SANDESH K. PÖHLS

TERMINE

26.-29.03.2026
live

28.-31.05.2026
live



MODUL: LEBENSZYKLEN & LEBENSSTIL

Live Block 1: Do 26. - So 29.03.2026

Do 18 bis So 14 Uhr

Seminarhaus Mahanbir, www.mahanbir.de

Follow Up: Di 28.04.2026

19:15 bis 20:30 – online

Live Block 2: Do 28. - So 31.05.2026

Do 18 bis So 14 Uhr

Seminarhaus Mahanbir, www.mahanbir.de

Praktikumstag: Sa 20.06.2026 – online

Leadtrainerin: Atma Jot Kaur Güdel

Koordination: Hari Kartar Kaur Hodza
0160-90129966, info@praxis3in1.de

VERANSTALTUNGSORT

Seminarhaus Mahanbir

Zum Roden 13, 31275 Lehrte / Aligse

Telefon: 05132 / 83 69 20

Fax: 05132 / 83 64 05

Mail: info@mahanbir.de

Web: www.mahanbir.de

ÜBERREGIONALE INFORMATION

3HO Akademie Büro

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung

gGmbH

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Telefon: +49 (0)40 – 45 06 02 92

info@3ho-kyla.de | 3ho-akademie.de

Titelfoto: iStock | Grafik: lagraphiste.de

AUSBILDERINNEN

ATMA JOT KAUR GÜDEL

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986 mit Schwerpunkt Kundalini Yoga Therapie. Ausbilderin Kundalini Yoga Therapie, Schwangerenyoga und Senioren yoga. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Studium Jura, Indologie & Religionswissenschaft. KRI Leadtrainerin.



SAT SANDESH KAUR PÖHLS

Diplom Produktdesign. Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinderyoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. KRI Ausbilderin.



KOSTEN

Die Gebühr je Modul beträgt € 780,-.

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus persönlich zu bezahlen.

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module kann das Zertifikat der Stufe 2 beantragt werden (Gebühr € 50,-).

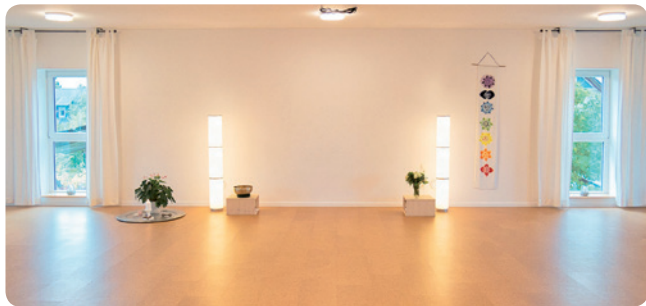
Während es bei Stufe 1 um die grundlegenden Techniken und das Unterrichten geht, behandelt Stufe 2 die eigene Transformation und unterstützt auf dem weiteren Weg. Birgit

MODUL: LEBENSZYKLEN & LEBENSSTIL

Dieses inspirierende Modul lädt dich ein, deine eigene Biografie neu zu entdecken und dein Leben bewusst im Einklang mit den natürlichen Rhythmen zu gestalten. Du tauchst tief in die yogischen Lebenszyklen ein und gewinnst ein vertieftes Verständnis für die 7-, 11- und 18-Jahreszyklen – als kraftvolle Wegweiser für persönliche Entwicklung, Heilung und Erfolg.

Du lernst, Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen, deine Prägungen zu erkennen und eine klare Zukunftsvision zu erschaffen. Durch einen ehrlichen Blick auf deine Gewohnheiten erkennst du, was dir wirklich dient – und was dich möglicherweise daran hindert, dein volles Potenzial zu leben. Mit bewusster Disziplin und klarer Ausrichtung transformierst du dein Leben Schritt für Schritt in Richtung deiner wahren Bestimmung.

Dabei schenkt dir dieses Modul wertvolle Werkzeuge, um Krisen als Übergänge zu verstehen und Veränderungsprozesse kraftvoll zu gestalten. So entwickelst du die Kompetenz, auch Klient*innen und Schüler*innen sicher durch ihre Lebensphasen zu begleiten.



Das Modul findet statt im nachhaltig geführten Yoga- und Seminarhaus Mahanbir, welches trotz der ruhigen, naturnahen Lage über eine hervorragende Verkehrsanbindung und eigene Parkplätze verfügt. Der familiengeführte Betrieb verbindet somit Professionalität mit persönlicher Atmosphäre, gemütlichen Zimmer, ayurvedischen Mahlzeiten ... Ein Ort zum Lernen, Wachsen und Wohlfühlen.

DIE FÜNF MODULE IM ÜBERBLICK

LEBENSZYKLEN & LEBENSSTILE – KRISEN ALS CHANCEN FÜR WACHSTUM

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du erhältst tiefere Einsichten in die natürlichen Rhythmen und Zyklen des Lebens.
- Du wirst lernen, Krisen als Chancen für Wachstum und Entwicklung zu nutzen.
- Du wirst deine Schüler*innen mit mehr Kompetenz und Vertrauen in schwierigen Phasen begleiten.

AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN – DER WEG ZU WAHRHAFTIGER VERBINDUNG

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du gewinnst wertvolle Einsichten, um deine Beziehungen authentischer und erfüllter zu gestalten.
- Du wirst die Verbindung zu dir selbst und anderen in einer neuen Tiefe erfahren.
- Du wirst deine Schüler*innen mit mehr Empathie und Achtsamkeit begleiten können.

BEWUSSTE KOMMUNIKATION – MIT HERZ UND KLARHEIT HÖREN UND SPRECHEN

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du lernst, deine authentische Stimme zu finden und diese bewusst einzusetzen.
- Du wirst in der Lage sein, andere nicht nur mit Worten, sondern mit deiner Energie zu erreichen.
- Du wirst deine Schüler*innen zu einer klareren, empathischen Kommunikation anregen können.

DIE FÜNF MODULE IM ÜBERBLICK

GEIST & MEDITATION – DEN VERSTAND MEISTERN, DEN INNEREN FRIEDEN FINDEN

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du entwickelst eine tiefere, bewusstere Beziehung zu deinem Verstand.
- Du wirst lernen, deinem Geist als Werkzeug für dein persönliches Wachstum zu nutzen.
- Du wirst deine Schüler*innen dabei unterstützen, geistige Klarheit und mentale Stärke zu entwickeln.

VITALITÄT & STRESS – DEINE LEBENSENERGIE BEWUSST REGULIEREN

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?

- Du lernst, Stress als Chance zu nutzen, um deine innere Balance zu stärken.
- Du findest eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und lernst diesen besser zu verstehen.
- Du wirst deine Schüler*innen fördern, langfristig mehr Vitalität und Resilienz zu entwickeln.

In Stufe 2 geht es um persönliche Weiterentwicklung und Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte, Meditationspraxis und Aufgabe auf dieser Erde. Markus