



HATHA YOGA WEITERBILDUNG 2026/27

108 Std Wissen & Erfahrung –
Exklusiv für Kundalini Yoga Lehrer*innen



Sat Nam, Namasté & Herzlich willkommen!

Bist du bereits Kundalini Yoga Lehrer*in und spürst, dass die energetische Sichtweise ein kostbarer, aber eben nur ein Teil des weiten Yoga Spektrums ist? Unsere Hatha Yoga Weiterbildung eröffnet dir den Weg, souverän zwischen Energie und Form zu wandeln.

Während Kundalini Yoga uns energetische Dynamik und spirituelle Tiefe schenkt, fokussiert Hatha Yoga die präzise Haltung und Ausrichtung – es lässt uns in einen direkten Dialog mit dem Körper treten.

Inspiration & Einladung

Hast du Lust, dich auf eine neue Perspektive einzulassen? Diese Weiterbildung bietet dir den Raum, dich in deiner eigenen Praxis besonders auf der körperlichen Ebene weiterzuentwickeln und dein yogisches Wissen ganzheitlich zu vervollständigen.

Entdecke dabei auch die Kunst der freien Unterrichtsgestaltung. Lerne, Yoga-Sequenzen selbstständig zu kreieren und passgenau zu konzipieren – eine inspirierende neue Erfahrung, die dir maximale pädagogische Freiheit schenkt und deine persönliche Handschrift als Lehrer*in einfließen lässt.

Warum diese Weiterbildung dein Yoga Studium bereichert

- *Tieferes Verständnis: Erlerne Asanas und ihre Ausrichtungsprinzipien von Grund auf.*
- *Körperliche Freiheit: Erweitere dein eigenes Bewegungsspektrum nachhaltig.*
- *Kompetente Begleitung: Unterstütze deine Schüler*innen sicher bei physischen Grenzen.*
- *Neues Angebot: Qualifiziere dich, neben Kundalini Yoga auch fundierte Hatha Yoga Kurse anzubieten.*

Lerne uns kennenlernen – Online Infoabende & Probestunden

Möchtest du tiefer in diese Verbindung eintauchen? Wir laden dich herzlich ein, die Praxis direkt zu spüren, bevor du dich entscheidest. Nutze unsere Infoabende, um die Ausbilderin Dzenet Hodza - Hari Kartar Kaur persönlich kennenzulernen und all deine Fragen zu klären.

- **Do, 05. März:** 18:00 Hatha Yoga Probestunde | 19:00 Infoabend
- **Di, 21. Mai:** 18:00 Hatha Yoga Probestunde | 19:00 Infoabend
- **Zoom-Zugang:** ID 847 0461 2524 | Kenncode 455603
- **Anmeldung bei Hari Kartar:** info@praxis3in1.de

Weiterbildungsziel

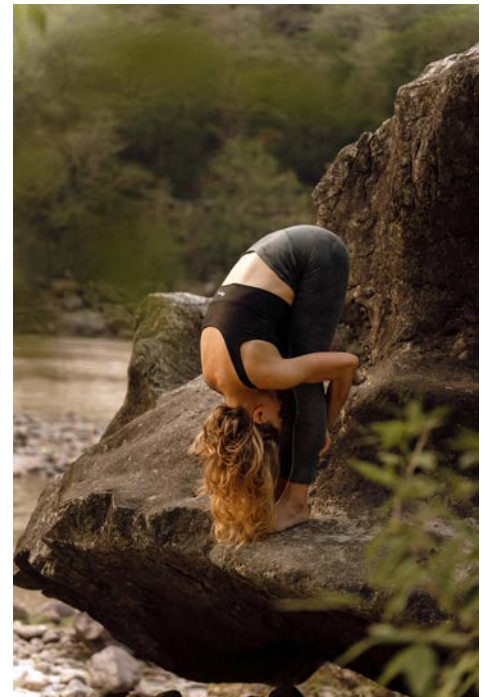
Diese Weiterbildung bietet dir die wertvolle Gelegenheit, deine persönliche Übungspraxis durch die Prinzipien des Hatha Yoga zu vertiefen und zu verfeinern.

Die 4 großen Tore öffnen: Du erlernst gezielte Techniken, um Blockaden in Schultern und Hüften zu lösen. Dadurch gewinnst du an Beweglichkeit und Stabilität, was es dir ermöglicht, selbst herausfordernde Asanas mit Leichtigkeit einzunehmen, sicher zu halten und in der Tiefe zu genießen.

Vom Erleben zum Unterrichten: Alles, was du körperlich erfährst, wird zu einem festen Bestandteil deiner Lehrkompetenz.

Didaktische Freiheit: Nach Abschluss der Fortbildung bist du in der Lage, eigenständige Hatha-Yogastunden fundiert zu konzipieren und souverän zu leiten.

Synergien nutzen: Du gewinnst zusätzliche Inspiration, um deinen regulären Kundalini Yoga Unterricht gezielt um wertvolle Aspekte der körperlichen Ausrichtung und Form zu bereichern.



Ablauf der Weiterbildung

Diese berufsbegleitende Weiterbildung ist modular aufgebaut und umfasst insgesamt **108 Zeitstunden Präsenzunterricht**:

Struktur: 3 Module, unterteilt in zwei Blockseminare und drei Intensiv-Wochenenden.

Lernorte: Die Blockseminare finden im Seminarhaus Mahanbir (Lehrte/Aligse) statt. Die Wochenenden im Bliss Yogazentrum in Hannover.

Praxis-Projekt: Schriftliche Ausarbeitung eines eigenen 8-Wochen-Hatha-Yoga-Kurses.

Zertifizierung: Die Fortbildung schließt mit einer praktischen Lehrprobe ab, in der du eine Sequenz aus deinem Kurskonzept unterrichtest.

Inhalte – Die 3 Module im Überblick

Modul 1: Die Basis – Praxis & Methodik

- **Die 4 Tore öffnen / Schlüsselpraxis** - Eine vorbereitende Übungspraxis zur Verbesserung der allgemeinen Bewegungsfähigkeit und zur Öffnung der 4 Tore. Bei der Schlüsselpraxis werden spezielle Übungen mit Hilfsmitteln (Blöcke, Gurte, Wand, etc.) ausgeführt, um die 4 Tore zu öffnen (Dehnung und Stärkung der Schultern und Hüften). Dadurch wird eine schmerzfreiere und tiefergehende Yogapraxis möglich. Der Energiefluss im Körper wird angeregt und Dein Bewegungsradius nachhaltig verbessert. Aufrechtes Sitzen sowie die gesamte Asanapraxis fällt leichter.
- **Asanas, Karanas und Asanafamilien** (Rückbeugen, Vorbeugen, Drehhaltungen, Stand- und Balancehaltungen, Sitzhaltungen, Hüftöffner, Stützhaltungen, Umkehrhaltungen, Core, Entspannungshaltung)
- **Shatkarmas /Shatkriyas** - Reinigungsübungen im Hatha Yoga (Tratak, Neti, Kapalabhati, Dhauti, Nauli, Basti)
- **Mudras** des Hatha Yoga
- **Mantren und Meditationen** des Hatha Yoga
- **Solare und Lunare Atemtypen**
- **Pranayamatechniken**
- **Nispananda**: Entspannungstechniken im Yoga (Yoga Nidra, u.a.)



Modul 2: Die Wurzeln – Philosophie & Geschichte

- **Ursprung, Entwicklung & Geschichte des Hatha Yoga.** Von den Quellentexten bis zum modernen Hatha Yoga Stammbaum
- **Wichtige Hatha Yoga Stile** und ihre Traditionslinien
- **Werte, Ethik und Philosophie** des Hatha Yoga
- **Patanjali & der achthgliedrige Pfad.** Kleshas, Yamas und Niyamas und weitere Schlüsselbegriffe des Yoga Sutras
- **Einführung in yogische Philosophie:** Samkhya, Vedanta und Tantrismus

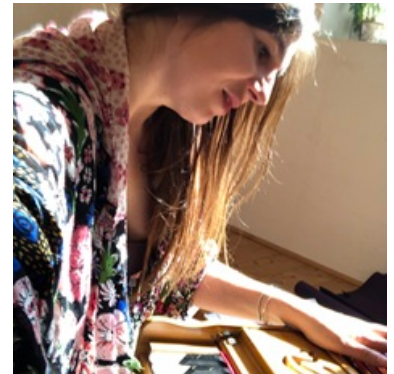
Modul 3: Die Integration – Lehrkompetenz & Didaktik

- **Didaktik & Dialog** des Hatha Yoga
- **Unterrichtsaufbau und Unterrichtselemente**
- **Grundprinzipien** der Unterrichtsgestaltung, **Vinyasa Krama**: Systematischer Unterrichtsaufbau in der Tradition nach Krishnamacharya
- **Unterrichtsziele** definieren (Vom Unterrichtsziel zur vollen Unterrichtsstunde kommen)
- **Übergänge** gestalten und **Phasen** des Unterrichtsaufbaues
- Lehrformen, Lernpsychologie, Kernkompetenzen Lehrperson
- **Gegenseitiges Anleiten** von Yogasequenzen
- **Hands on - Korrekturen geben im Sonnengruß**
- **Business-Support: Tipps zur ZPP-Zertifizierung und Kurskonzeption**

Deine Ausbilderin

Dzenet Hodza – Hari Kartar Kaur

- Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achthgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga und für Kundalini Yoga Ausbilderin KRI/3HO Deutschland Stufe 1
- Diplom Kunsttherapeutin-/Pädagogin im Bereich Schauspiel und Sprechkunst
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Kinesiologin (Three in One Concepts und Touch for Health)
- Seki Method Stage 2 Facilitator (Butoh-Tanzvermittlerin)



Fortbildungskalender 2026/27

Diese berufsbegleitende Fortbildung beinhaltet 108 Zeitstunden.

Modul 1	30. Sept. - 04. Okt. 2026	Seminarhaus Mahanbir, Lehrte / Aligse
Modul 2	3 Wochenenden: 20.-22. Nov 2026 11.-13. Dez 2026 15.-17. Jan 2027	KY Zentrum Bliss, Hannover
Modul 3	03. Feb. - 07. Feb. 2027	Seminarhaus Mahanbir, Lehrte / Aligse

Deine Unterrichtszeiten im Überblick

Blockseminare: Yogazentrum Mahanbir

- Mittwoch (Anreise): 18:00 – 21:45 Uhr (inkl. Abendessen)
- Donnerstag – Samstag: 09:00 – 18:30 Uhr (Mittagspause 13:00 – 14:30)
- Sonntag (Abreise): 09:00 – 17:00 Uhr (Mittagspause 13:00 – 14:00)

Wochenenden: Yogazentrum Bliss

- Freitag: 18:00 – 21:00 Uhr
- Samstag: 10:00 – 18:00 Uhr (Mittagspause 13:00 – 14:30)
- Sonntag: 09:00 – 17:00 Uhr (Mittagspause 13:00 – 14:30)

Ausbildungsorte

- **Blockseminare:** Seminarhaus Mahanbir, Zum Roden 13, 31275 Lehrte/Aligse bei Hannover, www.mahanbir.de (ca. 100m entfernt von der S-Bahn-Station „Aligse“)
- **Wochenenden:** Kundalini Yoga Zentrum BLISS, Limmerstraße 29, 30451 Hannover, www.kundaliniyogazentrum-bliss.de

Teilnahmevoraussetzung & Zertifizierung

Diese Weiterbildung richtet sich exklusiv an **ausgebildete Kundalini Yogalehrer*innen (ab Level 1)**. Wir setzen eine normale körperliche und psychische Belastbarkeit voraus. Solltest du unsicher sein, ob die Fortbildung aktuell das Richtige für dich ist, nimm gerne Kontakt zu uns auf.

Dein Weg zum Zertifikat:

Um die Weiterbildung erfolgreich abzuschließen und dein Zertifikat zu erhalten, sind folgende Schritte erforderlich:

- **Anwesenheit:** Mindestens 80 % Teilnahme an den Präsenzstunden
- **Kurskonzept:** Erstellung eines schriftlichen Entwurfs für einen eigenen 8-Wochen-Hatha-Yoga-Kurs mit einem Thema deiner Wahl
- **Lehrprobe:** Durchführung einer praktischen Sequenz basierend auf deinem Kurskonzept
- **Selbststudium:** Eigenständige Vertiefung der Übungspraxis und ggf. Hospitation in einem Hatha-Yogakurs
- **Zertifizierung:** Abschluss durch Durchführung einer Lehrprobe basierend auf einem selbst konzipierten 8-Wochen-Kurs

Hinweis zur ZPP-Anerkennung:

- Die Anerkennung durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) unterliegt sich stetig ändernden Kriterien, weshalb wir keine Garantie übernehmen können. Diese umfassende Weiterbildung stärkt jedoch dein Profil: In Kombination mit der Kundalini Yoga Ausbildung (Stufe 1 und 2) können die Chancen auf eine Zertifizierung deutlich steigen.

Weiterbildungsgebühren

In der **Weiterbildungsgebühr** ist ein **ausführliches Skript** enthalten
Die Kosten für Übernachtung & Verpflegung sind darin nicht enthalten.

Option	Weiterbildungsgebühr	Bedingung
Early Bird	1.800 €	Anmeldung bis 01.05.2026
Regulär	2.045 €	Anmeldung ab 02.05.2026
Ratenzahlung	2.225 €	5 Raten à 445 € (Okt 26-Feb 27)

Unterkunft & Verpflegung

Blockseminare im Seminarhaus Mahanbir (Lehrte/Aligse)

Die Preise verstehen sich pro Person für den gesamten Aufenthalt und beinhalten Übernachtung, Seminarraumnutzung, volle Verpflegung sowie Bettwäsche, Handtücher und Reinigung. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Badezimmer.

Einzelzimmer (EZ), Seminarraum und Ayurvedische Vollverpflegung: 370 €

Doppelzimmer (DZ), Seminarraum und Ayurvedische Vollverpflegung: 326 €

Hinweis: Die Abrechnung erfolgt direkt vor Ort. Preisanpassungen seitens des Hauses bleiben vorbehalten.

Übernachtung in Hannover (Yogazentrum Bliss)

Für die Wochenendmodule in Hannover bieten wir eine kostengünstige Lösung an:

Übernachtung direkt im **Yogazentrum Bliss** gegen einen kleinen Unkostenbeitrag.

Ideal für Teilnehmer*innen, die eine einfache und gemeinschaftliche Unterbringung suchen.

Bitte melde deinen Bedarf rechtzeitig bei uns an.

Anmeldung & Kontakt

So meldest du dich an:

Lade das **Anmeldeformular** auf unserer Website herunter.

Sende den ausgefüllten Scan per E-Mail an das Büro: info@3ho-kyla.de.

Wir sind für dich da:

Inhaltliche Fragen & Zimmerreservierung (Mahanbir):

Dzenet Hodza (Hari Kartar Kaur) | Tel: +49(0)160-90129966 | info@praxis3in1.de

Verwaltung:

3HO AKADEMIE Büro (Di-Do) | Tel: +49(0)40-45060292 | info@3ho-kyla.de

**Bist du bereit für den nächsten Schritt auf deinem Pfad?
Wir freuen uns auf dich!**

**Sat Nam, Namasté & Hari Om,
Dein 3HO Akademie Team und Hari Kartar**