

KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG

**BADEN-WÜRTTEMBERG /
NORDRHEIN-WESTFALEN
2026/27**

ONLINE
INFOTERMIN
DO 12.03.2026
18:00 UHR



**BASICS & BEYOND –
persönlich wachsen &
authentisch lehren**

BIST DU BEREIT FÜR EINE REISE ZU DIR SELBST?

**FINDE DEINE EIGENE SPIRITUALITÄT –
MIT TIEFE, KLARHEIT UND MUT**

**BASICS – Diese Ausbildung ist ein Ruf, dich auf
deinen ganz persönlichen Weg zu begeben:**

Mit fundiertem yogischen Wissen, tiefem Körper-
bewusstsein und bewährten Techniken.

Du erfährst Yoga nicht nur als Methode, sondern als
lebendige Ressource für Resilienz, innere Stabilität
und echtes Wachstum.

BEYOND – Wir öffnen Raum für Themen, die

selten Platz finden: Schattenarbeit, Karma,
spirituelle Krisen, ethische Orientierung und
traumasensible Spiritualität.

So entsteht eine klare, ehrliche Praxis, die dir Halt,
Tiefe und Orientierung auf deinem Weg gibt.

**VOM LERNEN INS LEHREN – MIT HERZ, KOMPETENZ
UND VERBUNDENHEIT**

BASICS – Du erwirbst ein solides Fundament in

Theorie und Praxis: Kriyas und Asanas (Yoga-
übungsreihen und -haltungen) vertiefen deine
Körperwahrnehmung, Chakren, 10 Körper, Nadis
und Meridiane lassen dich energetische Zusammen-
hänge erfahren, Mantras und Meditationen bringen
dich in Resonanz mit deinem Geist und deiner Seele.
Pranayama – die bewusste Atemführung – wird
zu deinem Werkzeug für Selbstregulation, Vitalität
und Bewusstseinsentwicklung.

**BEYOND: Unsere Ausbildung basiert auf gelebten
Werten. Wir sprechen offen über die Herausfor-
derungen moderner Yogapraxis:**

Gewaltfreie Kommunikation, Macht und Verant-
wortung, Integrität und eine ehrliche Haltung,
die menschlich und achtsam ist.

Ein besonderes zusätzliches Angebot sind Hospi-
tationen in inklusiven Yogastunden auch mit und
für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.
Hier erfährst du, wie Yoga Verbindung stiftet, Ge-
meinschaft stärkt und Vielfalt wirklich gelebt wird.

QUALIFIKATION

Unsere Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung
BaWü und NRW qualifiziert dich für das Unter-
richten von Yogakursen.

INHALTE

- 1. Grundlagen des Yogaweges:** Einführung
in Geschichte, Atem, Praxis & Energiefluss
- 2. Anatomie & Ausrichtung:** Körperstrukturen,
Haltungen, Faszien & Meridiane
- 3. Resilienz und Wandel:** Stressregulation,
emotionale Kraft & die Qualität des Wasser-
mannzeitalters/Nieren
- 4. Gesundheit & Energie:** Systeme des Körpers
verstehen & stärken. Ernährung/Verdau-
ungssystem/Hormonsystem/Immunsystem/
Herz-Kreislaufsystem
- 5. Feinstoffliche Dimensionen:** Chakren,
10 Körper & der Zyklus von Geburt und Tod
- 6. Meditation & Klang:** Patanjali, Naad, Mantra
& die Kraft des Geistes/Yogaphilosophie
- 7. Würde, Ethik & spirituelle Reife:** Chancen,
Verantwortung und Herausforderungen auf
dem Yogaweg/gewaltfreie Kommunikation/
spiritual bypassing/spirituelle Krise/Schatten-
arbeit/Karma/Dharma/Machtmissbrauch/
traumasensible Spiritualität

ONLINE-INFOTERMINE

- **Do 12. März 2026, 18:00 Uhr**
Präsenz & online mit Antje & Sandra Surpal
Zoom-ID: 893 1768 2918
Kenncode: 427779

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Ausbildung besteht aus 5 Online-Wochenenden, 4 Online-Terminen und 3 Präsenz-Blöcken (4/5 Tage).

BAWÜ – AUSBILDUNGSTERMINE [1-8]

- [1] **Grundlagen des Yogaweges** [online]
17.-19.04.26 | Antje
- [2] **Anatomie & Ausrichtung** [SH]
25.-28.06.26 | Karta Purkh
- [3] **Resilienz und Wandel** [online]
19.+20.09.26 | Antje
- [4] **Gesundheit & Energie** [online]
• 07.+08.11.26 | Anja
• 21.+22.11.26 | Anja
- [5] **Feinstoffliche Dimensionen** [online]
23.+24.01.27 | Antje
- [6] **Meditation & Klang** [SH]
04.-07.03.27 | Clarissa Mandev
- [7] **Würde, Ethik & spirituelle Reife** [SH]
03.-07.06.27 | Antje
- [8] **Examen** [SH]
09. -11.07. oder 17.+18.07.27 | Antje & Sandra

[SH] = SEMINARHAUS
Weitere Details im Infosheet unter: 3ho-akademie.de

ONLINE-AUSBILDUNGSSTUNDEN

08.07. & 02.12.26 – sowie 14.04. & 16.06.27
jeweils mittwochs, 18:15-19:45

AUSBILDUNGSZEITEN

Fr: 18:00 – 21:00 [nur am 17.04.26]
Sa: 09:00 – 18:00
So: 05:30 – 16:00 [mit Sadhana]
Block: Do 14:00 – So 16:00
Mi 14:00 – So 16:00 [letzter Block]

UNSERE KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG BIETET RAUM FÜR HEILUNG, TIEFE & WACHSTUM!



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 in 8 monatlichen Überweisungen à*
€ 394,- per Dauerauftrag ab Apr 2026 = € 3.152,-.

Die Examensgebühr beträgt € 255,-

Kosten für die Übernachtung im Seminarhaus findest du im Infosheet unter: 3ho-akademie.de

INFORMATION & ANMELDUNG

Sandra Surpal Wittke

01520- 6556361, sandrasurpalwittke@gmail.com

Leadtrainerin: Antje Suraj Kaur Kuwert

info@kundaliniyoga-ak.de

AUSBILDER*INNEN

[1/3/5/7/8] Antje Kuwert

HP-Psychotherapie, Gestalt-/Yogatherapie in eigener Praxis. KY Lehrerin seit 2003, Ausbilderin seit 2008. Yoga für Menschen mit Behinderungen, Traumatherapie i.A., Autorin, Yoga/Selbsterfahrungs-Retreats.

[2] Karta Purkh Singh Pomarius

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

[4] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. KY-Lehrerin seit 1990, Heilpraktikerin seit 1991, Shiatsu- und Yogatherapeutin, KY Ausbilderin seit 1999.

[6] Clarissa Mandev K. Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 mit eigenem Yoga-Studio in Kirchheim/Teck, Ausbilderin in der KY Stufe 1 und Meditations-Lehrer-Ausbildung, Gong- und Klang-Therapie, Cantienica®.

[8] 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 in NRW und BW.

AKADEMIE BÜRO

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Di-Do: +49(0)40 / 45 06 02 92

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