



**3HO AKADEMIE**  
KUNDALINI YOGA FÜR DIE NEUE ZEIT

# HATHA YOGA Weiterbildung 2027

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



*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.*

## MOTIVATION

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.

## INHALT DER MODULE

- **Modul 1: Die Basis – Praxis & Methodik**  
*Schlüsselpraxis – Asanas, Karanas & Asanafamilien – Shatkarmas & Shatkriyas – Mudras – Mantren & Meditationen – Pranayamatechniken – Yoga Nidra*
- **Modul 2: Die Wurzeln – Philosophie & Geschichte**  
*Geschichte, Entstehung & Entwicklung – Werte, Ethik & Philosophie – Moderner Hatha Yoga – Patanjali & der achtgliedrige Weg – Philosophie wichtiger Yogaschulen*
- **Modul 3: Die Integration – Lehrkompetenz & Didaktik**  
*Methodik & Didaktik – Unterrichtsaufbau – Grundprinzipien – Unterrichtsziele – Übergänge gestalten – Kernkompetenzen – Gegenseitiges Anleiten – Hands on Sonnengruß*  
*Weitere Infos im Infosheet unter: [3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga](https://3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga)*

## AUSBILDUNGSZIEL

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

**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.

**Abschluss:** Jede Teilnehmerin\* erstellt ein eigenes Konzept für einen 8-10 Wochen Hatha Yoga Kurs und unterrichtet eine Lehrprobe vor der Ausbildungsgruppe.

**Zertifikat:** Bei einer Anwesenheit von mindestens 80% der Unterrichtszeit gilt die Weiterbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird von uns zertifiziert.

## TERMINE

Du bist herzlich eingeladen zu unseren Online Infotermine bei denen du auch deine Ausbilderin kennenlernenst.

### ONLINE INFOTERMINE

- Do 21.05.26, 19:00 Uhr
- Di 11.08.26, 19:00 Uhr
- Di 17.11.26, 19:00 Uhr
- Di 19.01.27, 19:00 Uhr

Jeweils davor, 18 Uhr: Hatha Yoga Probestunde  
Zoom-ID: 847 0461 2524, Code: 455603

### Info & Anmeldung:

Dzenet Hari Kartar Hodza, info@praxis3in1.de

### AUSBILDUNGSTERMINE

- **Modul 1: 03.-07. Feb 2027**  
Seminarhaus Mahanbir
- **Modul 2: 19.-21. 03.27 / 09.-11.04.27 / 30.04.–02.05.2027** – KY Zentrum Bliss
- **Modul 3: 26.-30. Mai 2027**  
Seminarhaus Mahanbir

## AUSBILDUNGSORTE

**Blockseminare: Seminarhaus Mahanbir**, Zum Roden 13,  
31275 Aligse bei Hannover, www.mahanbir.de

**Wochenenden: Kundalini Yoga Zentrum BLISS**

Limmerstraße 29, 30451 Hannover  
www.kundaliniyogazentrum-bliss.de



Für weitere Infos scannen

## AUSBILDERIN

Durch die Weiterbildung begleitet dich  
**Dzenet Hari Kartar Hodza**



- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga*
- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Kundalini Yoga 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)*

*Wer der Unterscheidung  
fähig ist, wird von jeglicher  
Unsicherheit befreit.*

Patanjali, indischer Gelehrter, Verfasser des Yogasutra

## KOSTEN

In der Weiterbildungsgebühr ist ein ausführliches Skript enthalten. Folgende Zahlungen sind möglich:

- **Early Bird: €1.800** – bei Anmeldung bis 01.10.2026
- **Regulär: €2.045** – bei Anmeldung ab 02.10.2026
- **Ratenzahlung: €2.225** – 5 Raten à 445 € (Jan-Mai'27)

## ÜBERNACHTUNG & VERPFLEGUNG

**Blockseminare im Seminarhaus Mahanbir (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. Preis-anpassungen seitens des Hauses bleiben vorbehalten.

**Übernachtung im Yogazentrum Bliss (Hannover)**

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.

## KONTAKT

Für alle inhaltlichen Fragen

**Dzenet Hari Kartar Hodza**

+49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de

Anmeldung/Verwaltung

**3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gGmbH**

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

+49(0)40-45060292, info@3ho-kyla.de

Weitere Informationen und den Anmeldebogen zum Downloaden findest du unter:

**3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/  
hatha-yoga**