



3HO AKADEMIE

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONS LEHRER*IN 2027



Stille in lauten Zeiten
IN ÖHRINGEN / NÄHE HEILBRONN
PRÄSENZ & ONLINE

AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONSLEHRERIN*

Inmitten von Reizüberflutung, Stress und ständiger Erreichbarkeit verlieren viele den Kontakt zu sich selbst. Doch Stille ist kein Luxus – sie ist eine Kraftquelle. Meditation und Achtsamkeit helfen uns, zu innerer Ruhe, Klarheit, Resilienz und Mitgefühl zurückzufinden. Unsere berufsbegleitende Ausbildung zur Meditationslehrer*in verbindet fundiertes Wissen, Selbsterfahrung und Herz. Ob du deine eigene Praxis vertiefen oder Meditation an andere weitergeben möchtest – hier findest du das passende Handwerkszeug.

WAS DICH ERWARTET

- Tiefe Einblicke in verschiedene Meditationsformen: Atem, Stille, Mantra, Klang, Visualisierung, Naturmeditation, Achtsamkeitslehre und Mitgefühl – aus verschiedenen spirituellen Traditionen – angepasst an westliche Bedürfnisse
- Raum für deine persönliche Entwicklung und Heilung
- Didaktik & Methodik für deine eigenen Kurse
- Sichere und achtsame Anleitung von Meditationen
- Entwicklung deines individuellen Meditationskonzepts
- Zertifizierter Abschluss & Begleitung durch erfahrene Lehrende

DIE DREI ZENTRALEN MODULE

1. Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung
2. Präsenz, Resilienz & innere Stabilität
3. Mitgefühl, Heilung & Transzendenz

FÜR WEN IST DIE AUSBILDUNG GEEIGNET?

- Für alle, die Meditation tiefgründig erfahren und weitergeben möchten
- Für Menschen z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Berufen
- Für alle, die auf der Suche nach Sinn, Stille und einem neuen beruflichen Weg sind

TERMINE

Infoabende, jeweils 19:30 Uhr (ca. 60 Min)

Zoom-ID: 850 0196 5139, Code: MLA

- Di 20.10.26
- Di 24.11.26
- Do 10.12.26

Präsenz-Wochenenden

- 22.-24.01.27
- 09.-11.04.27
- 11.-13.06.27

Präsenz-Kurszeiten

Freitag 19:00-21:00 Uhr

Samstag (Morgenpraxis nach Bedarf)
09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr

Sonntag 09:30-13:00, 14:00-16:00 Uhr

7 Online-Abende, jeweils 19:00-21:30 Uhr

Di 12.01.27, Do 04.02.27, Mi 24.02.27,
Di 16.03.27, Do 22.04.27, Di 11.05.27,
Mi 02.06.27

Meditationstag für Probeunterrichte

Sa 05.06.27

Gruppen-Praxistag

Organisation durch die Teilnehmer*innen

AUSBILDUNGSSORT

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen

Ruckhardtshausen 1, 74613 Öhringen

www.hof-ruckhardtshausen.de

Übernachtung im Seminarhaus (EZ / DZ / Zelt) mit Gemeinschaftsbad und vegetarischer Vollverpflegung.

KOORDINATION

Mandev Clarissa Köpfer

hallo@augenblick.one

0172-7328527

Ein Steinmännchen entsteht nicht in Eile. Stein für Stein verlangt es Aufmerksamkeit, Geduld und Balance – und wird so selbst zu einem Moment der Meditation. Als stiller Wegweiser erinnert es daran, dass der eigene Weg im Inneren beginnt.



ABLAUF DER AUSBILDUNG

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst insgesamt 75 Zeitstunden (100 Unterrichtseinheiten) und ist praxisnah sowie abwechslungsreich gestaltet. Sie gliedert sich in folgende Bestandteile:

- **7 Online-Abendseminare à 2,5 Stunden:**
Vermittlung zentraler Inhalte, Raum für Vertiefung und gemeinsamen Austausch
- **3 intensive Live-Ausbildungswochenenden (Fr-So):**
Praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefender Austausch
- **Ein Online-Meditationstag:**
Möglichkeit für Probeunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen
- **Ein Gruppen-Praxistag:**
Frei zu gestaltender Raum für Miteinander, Selbst-Erfahrung, Teilen und Erforschen

Begleitend zur Ausbildung erhältst du ein umfangreiches Handout, das dir als roter Faden dient, Inhalte vertieft und dich auch zwischen den Modulen unterstützt. Ergänzt wird die Ausbildung durch eine begleitende Meditationspraxis, regelmäßigen Austausch und gegenseitiges Unterstützen und Anleiten in Buddy-Partnerschaften.

ABSCHLUSS

Jede Teilnehmer*in gibt ein eigenes Konzept für einen Meditationskurs sowie eine Lehrprobe ab. Bei gleichzeitiger Anwesenheit an mindestens 80% der Termine gilt die Ausbildung als erfolgreich abgeschlossen und wird zertifiziert.

Gerne finde auf unserer Website weitere ausführliche Informationen zur Ausbildung und fühle dich eingeladen zu unseren online Informationsveranstaltungen, bei denen du auch das Team kennenlernen kannst.

AUSBILDUNGSGEBÜHREN

Folgende Zahlungen sind möglich:

- €1.650 Early Bird bis 30.11.2026 (via Eventbrite)
- €1.750 Regulär ab 01.12.2026 (via Eventbrite)
- €1.850 Ratenzahlung (via Anmeldung/Website)

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt. Preisübersicht / Anmeldung für das Seminarhaus im Infosheet auf unserer Webseite.



INFO & ANMELDUNG

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92

Mail: info@3ho-kyla.de

Web: 3ho-akademie.de

Weitere Informationen im Web:

3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/meditation

Anmeldung & Registrierung via:

<https://www.eventbrite.de/e/ausbildung-zur-meditationslehrerin-100-ue-registrierung-1992913585181>



AUSBILDUNGSTEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich Ausbilder*innen mit veritabler Erfahrung in Unterrichtspraxis und Meditation.

Clarissa Koepfer, Mandev Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012, Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1, Gong und Klang als Erfahrungs- und Entwicklungsraum, individuelle Begleitung mit Fokus auf Körper, Atem und innere Wahrnehmung



Kai Michaelis

Wirtschaftsingenieur, Mathematiker, Berater, seit über 40 Jahren Lehrer und Ausbilder für Kundalini Yoga Lehrerinnen und Sat Nam Rasayan*



Katharina Mayer, Saraswati Qurban Kaur

Yoga- und Meditationslehrerin, Achtsamkeits-Workshops an Schulen, Spezialgebiete: Schwangerschaft, Rückbildung und Arbeit mit Kindern



Christoph Lauer

Umweltingenieur, Genehmigungsmanager und Berater. Meditationslehrer, Kursleiter in vedischer Tradition, Achtsamkeitstrainer

