

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

## STUFE 2 MODUL 2026: GEIST & MEDITATION MIT ATMA JOT KAUR GÜDEL

**LIVE TERMIN:**  
**22.-28.10.26**  
6 Tage in Tirol, um deine  
Meditationspraxis  
zu vertiefen!



### MODUL: GEIST & MEDITATION

#### Live Block mit Atma Jot Kaur Güdel

Beginn Do 22.10. / 18 Uhr (Check in ab 15 Uhr)  
Ende Mi 28.10. / 14 Uhr

Bio- & Seminarhotel Pointner  
Tirol, Österreich

Praktikumstag: So 14. Nov 2026

Follow Up: Di 01. Dez 2026 / 19:30-20:45

**Ansprechpartnerin:** Amritpal Sandra Waldemair  
sandra@waldemair.com, +49(0)176-24030158

**Leadtrainerin:** Atma Jot Kaur Güdel  
atmajot@kundaliniyoga-therapie.de  
+49(0)177-8406896

Foto: iStock | Grafik: lagraphiste.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

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

### AUSBILDERIN

#### **Atma Jot Kaur Güdel**

Yoga Therapeutin C-IAYT.  
Kundalini Yoga Lehrerin  
seit 1986. Ausbilderin:  
Yogatherapie, Pre- & Post-  
natal Yoga, Senioren yoga.  
Studium Jura, Indologie,  
Religionswissenschaft.  
KRI Leadtrainerin.



### KOSTEN

#### **Ausbildung**

Die Gebühr je Modul beträgt € 830,-

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

#### **Seminarhaus / ÜVP**

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

- Einzelzimmer € 114,- / Doppelzimmer € 95,-  
pro Person und Übernachtung
- inklusive vegetarischer Seminarverpflegung
- zuzüglich der Ortstaxe – z.Zt. € 5,-  
pro Person und Übernachtung

### VERANSTALTUNGSORT

#### **Seminarhaus in Tirol, Österreich**

Bio- & Seminarhotel Pointner  
Bichlach 41, 6370 Reith bei Kitzbühel

## MODUL: GEIST & MEDITATION

### Tauche ein in sechs Tage transformativer Meditationspraxis in den Bergen

Sechs intensive Tage in Tirol erwarten dich. In diesem Modul der Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 2 vertiefst du dein Verständnis von Meditation und deiner Beziehung zum eigenen Geist.

Du erlernst kraftvolle Meditationstechniken auf die neun Aspekte des Geistes, entwickelst deine Intuition als primäre Fähigkeit und lernst, neutral zu beobachten und dich von inneren Ablenkungen zu befreien.



### Alte Überzeugungen und mentale Blockaden werden aufgelöst

Durch die Auflösung dieser Begrenzungen öffnen sich Türen für persönliches Wachstum und spirituelle Entfaltung.

Du lernst, die funktionalen Geistesebenen mit Leichtigkeit zu nutzen und dich mit deinem authentischen Selbst zu verbinden.

Inmitten der kraftvollen Natur Tirols – an einem Platz, der deine Meditation unterstützt, findest du den Raum, um still zu werden, deinen Geist zu klären und zu deiner inneren Wahrhaftigkeit zu stehen.

## DIE FÜNF MODULE IM ÜBERBLICK

### GEIST & MEDITATION – DEN VERSTAND MEISTERN UND 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.

### 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.

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

## 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.

### 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.

### 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.