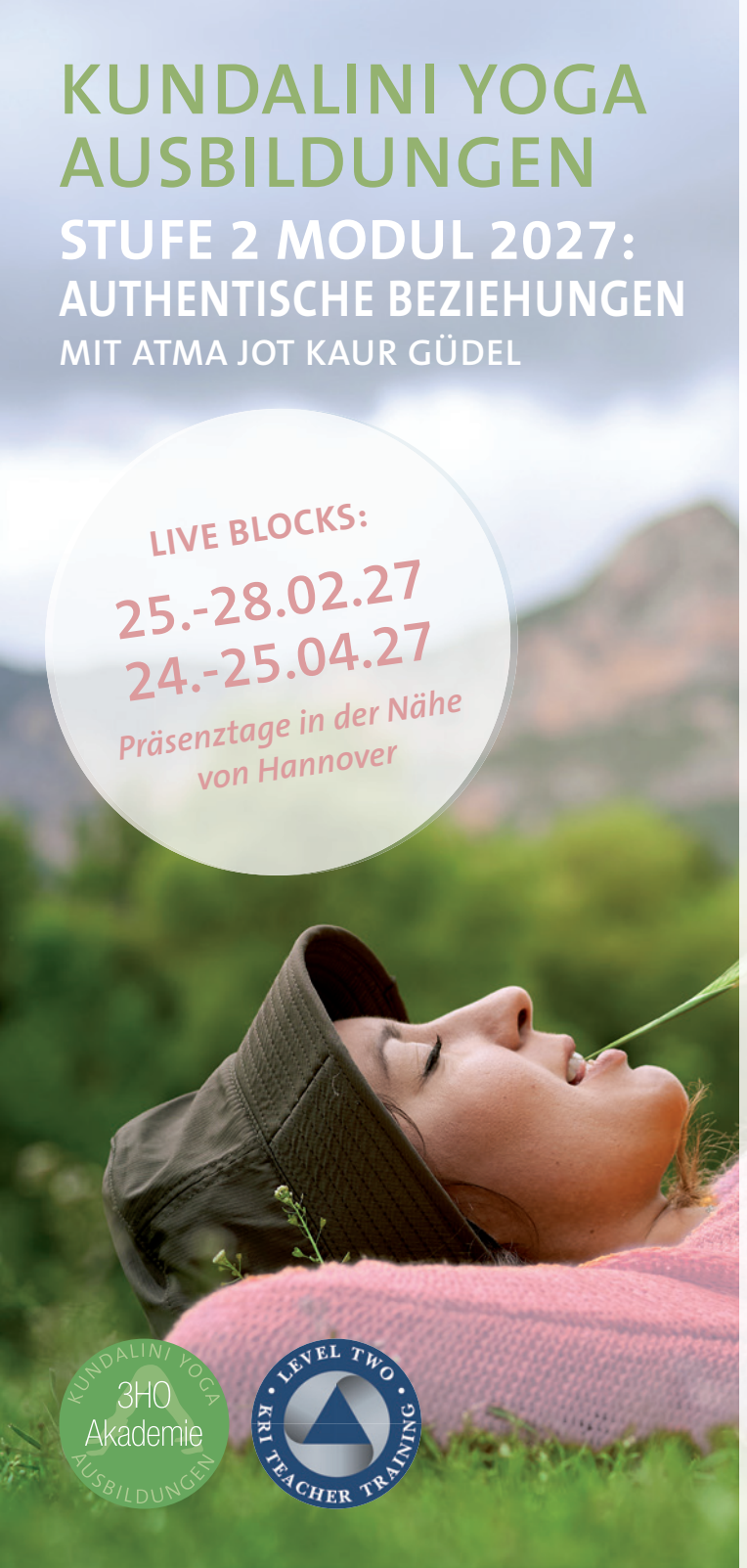
KUNDALINI YOGA AUSBILDUNGEN

STUFE 2 MODUL 2027:
AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN
MIT ATMA JOT KAUR GÜDEL

LIVE BLOCKS:
25.-28.02.27
24.-25.04.27
Präsenztage in der Nähe von Hannover



MODUL: AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

Live Blocks mit Atma Jot Kaur Güdel
Do 25.02.27 – So 28.02.27, 18-14 Uhr
Do 22.04.27 – So 25.04.27, 18-14 Uhr

Jeweils im Seminarhaus Mahanbir
Zum Roden 13, 31275 Lehrte/Aligse

Praktikumstag: Sa 29.05.27

Follow Up: Di 06.04.27, 19:15-20:30

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 unterstützt auf dem weiteren Weg. Birgit

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
Kosten für Übernachtung, Verpflegung und Seminarhauspauschale ca. 250 EUR je nach Zimmerwunsch

VERANSTALTUNGSORT

SEMINARHAUS MAHANBIR
Zum Roden 13
31275 Lehrte/Aligse
mahanbir.de



AUSBILDERINNEN



ATMA JOT KAUR GÜDEL
Yoga Therapeutin C-IAYT. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986. Ausbilderin: Yogatherapie, Pre-& Postnatal Yoga, Seniorenyoga. Studium Jura, Indologie, Religionswissenschaft. KRI Leadtrainerin.



SAT SANDESH KAUR PÖHLS
Diplom Produktdesign. Kundalini Yoga Lehrerin seit 2004. Yoga-Retreats, Kinderyoga, Business Yoga, Yoga für Menschen mit Behinderungen, Sat Nam Rasayan. KRI Ausbilderin.

MODUL IM FOKUS:
AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

Beziehungen sind das Feld, in dem sich Authentizität am unmittelbarsten zeigt, weil kein anderer Ort so wenig Rückzug erlaubt.

In der Nähe zu einem anderen Menschen, vor allem in der Intimität einer Liebesbeziehung, wird sichtbar, wie viel von dem, was du für dich selbst hältst, in Wahrheit Anpassung ist und wie viel wahrhaftig aus dir kommt.

Genau diese Nähe verlangt Mut, denn wer sich zeigt, riskiert auch, nicht angenommen zu werden. In diesem Modul gehst du diesem Zusammenhang nach: wo du dich in Beziehungen verstellst, wo alte Muster aus früheren Bindungen mitschwingen, und wie du dich zunehmend der Person näherst, als die deine Seele dich meint.

ALLE FÜNF MODULE IM ÜBERBLICK

AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN
Der Weg zu wahrhaftiger Verbindung

Warum lohnt sich dieses Modul für dich?
- Du erkennst, an welchen Stellen du dich in Beziehungen anpasst, statt dich zu zeigen, und findest von dort aus zurück zu dir selbst.
- Du übst, in der Nähe zu einem anderen Menschen präsent zu bleiben, auch wenn es unbequem wird.
- Als Lehrerin oder Lehrer begegnest du deinen Schüler*innen mit einer tieferen Bereitschaft, dich selbst zu zeigen, nicht nur mit mehr Wissen.

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.

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 übst, zu deiner Wahrheit zu stehen, auch wenn das Umfeld gerade zur Zurückhaltung drängt.
- Du lernst zuzuhören aus einer inneren Haltung heraus, die tiefer trägt als bloßes Reagieren.
- Du erfährst, wie Verbindung auf Seelenebene möglich bleibt, selbst wenn ihr in der Sache unterschiedlicher Meinung seid.

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 erkennst deine eigene Stresspersönlichkeit und die Muster, mit denen du auf Druck reagierst.
- Du lernst Kriyas und Pranayama kennen, die dein Pranalevel gezielt stärken, statt es zu erschöpfen.
- Du gewinnst ein Gespür dafür, wie sich Stressmuster auch bei deinen Schüler*innen zeigen, und wie du angemessen darauf reagierst.