

## ANFORDERUNGEN

Im Prinzip kann jede/r an der YogalehrerInnenausbildung Stufe 1 teilnehmen. Es ist auch möglich, einzelne Grundkurse daraus zu belegen. Wer sich aber für das Zertifikat als anerkannte/r Kundalini Yoga LehrerIn qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse hinaus die folgenden Anforderungen erfüllen:

- *Mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben (eventuell auch während der Ausbildung)*
- *Hospitationen bei verschiedenen Kundalini Yoga LehrerInnen*
- *Eintritt in den Kundalini Yoga LehrerInnen Verein 3HO e.V.*
- *Erfolgreiche Teilnahme am Abschlussexamen*

Von den Punkten 1 und 2 kann eine Freistellung erfolgen, wenn kein oder nicht genügend qualifizierter Kundalini Yoga Unterricht in der Nähe des Wohnorts stattfindet. Zu Punkt 3 ist es möglich, die Mitgliedschaft in eine Fördermitgliedschaft ohne Verpflichtungen (allerdings auch ohne Privilegien) umzuwandeln, wenn der/die AusbildungsteilnehmerIn nach dem Examen nicht mit dem Unterrichten von Yoga beginnt.

## 3HO KUNDALINI YOGA LEHRERINNENVEREIN

Voraussetzung für die Anerkennung als Kundalini Yoga LehrerIn ist die Mitgliedschaft im Verein der Kundalini Yoga LehrerInnen, 3HO Deutschland e.V. Dieser Verein ist Teil der internationalen 3HO (HEALTHY, HAPPY, HOLY ORGANISATION), die von Yogi Bhajan gegründet wurde. Sie steht für einen Lebensstil auf der Grundlage von Kundalini Yoga.

## 3HO DEUTSCHLAND e.V.

ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein mit Sitz in Hamburg und Arbeitsgruppen in Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Hamburg, München, Nordrhein Westfalen, Rhein/Main, Sachsen/Sachsen-Anhalt/Thüringen, Westfalen.

Die Mitglieder der 3HO verpflichten sich, die Tradition des Kundalini Yoga zu bewahren, die ethischen Richtlinien für YogalehrerInnen zu befolgen und sich jedes Jahr weiterzubilden (siehe Weiterbildungsordnung). Der Verein bietet seinen Mitgliedern Darstellungsmöglichkeiten auf seiner Homepage [www.3ho.de](http://www.3ho.de), Fortbildungsseminare, Fachausbildungen, diverse Veranstaltungen, Yoga-Lehrmaterialien, die Vereinszeitschrift „Kundalini Yoga Journal“, Arbeitsgruppen usw.

Weitere Infos zum Verein sind über die Homepage: [www.3ho.de](http://www.3ho.de) oder über die Hauptgeschäftsstelle, Telefon: 040- 47 90 99 zu erhalten.

# 3HO Kundalini Yoga | LehrerInnenausbildung

LEHRERINNENAUSBILDUNG

## INFORMATION & ANMELDUNG

3HO Deutschland e.V., LehrerInnenausbildung  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg, [www.3ho.de](http://www.3ho.de)

Überregionale Geschäftsführung: Satya Singh  
Tel: 040- 47 58 83, Mail: [satya.singh@hamburg.de](mailto:satya.singh@hamburg.de)

Überregionales Büro: Gisela Winnig  
Tel: 040- 46 77 76 34, Mail: [lehrerausbildung@3ho.de](mailto:lehrerausbildung@3ho.de),  
Internet: [www.ausbildung.3ho.de](http://www.ausbildung.3ho.de)

Für die Ausbildungen in den verschiedenen Städten gibt es Anmeldeadressen vor Ort (siehe Einleger). Auf Anfrage wird ein Anmeldeformular/Vertrag zugeschickt. Die Ausbildung findet im Bausteinverfahren statt. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, für einzelne Grundkurse auszusetzen und sie in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch in einer anderen Stadt nachzuholen.

## YOGALITERATUR

kann bestellt werden bei: [www.satnam.de](http://www.satnam.de)

Sadhana Handbuch, *Yogi Bhajan*

Harmonie für Körper und Seele durch die Chakrenenergien,  
*Anand Kaur Seitz*

Das Kundalini Yoga Handbuch, *Satya Singh*

Yoga für Frauen, Gesundheit und Wohlbefinden in jeder Lebensphase, *Shakta Kaur*

Kundalini Yoga – nach der Lehre von Yogi Bhajan,  
*Athanasios Karta Singh Megarisiotis / Brigitte Sporrer*

YIU – Yoga in Unternehmen, Gesundheit ohne Stress,  
*Ulrike Reiche / Dagmar Völpel*

Kundalini Yoga Handbücher für Lehrer und Studenten,  
*Yogi Bhajan*: • *Band I: Einfache Übungsreihen und Meditationen für Anfänger*

• *Band II: Vom Nabelpunkt zum Herzzentrum*

• *Band III: Venus Kriyas*

• *Band IV: Stärkung des Immunsystems*

Selbst-Erfahrung, *Yogi Bhajan*

Körperliche Weisheit, *Yogi Bhajan*

Überlebenshandbuch: Übungen und Meditationen, *Yogi Bhajan*

„Wenn du etwas lernen  
willst – studiere es,  
wenn du etwas wissen  
willst – lies darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst – unterrichte es“  
*Yogi Bhajan*



Auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



**STUFE 1**  
Instructor

**3HO Kundalini Yoga  
LehrerInnenausbildung**

## YOGA ALS WEG

Die YogalehrerInnenausbildung bietet mehr als nur ein Beruf oder eine Erweiterung der Beschäftigungsmöglichkeiten. Sie bringt den TeilnehmerInnen neue Wege und Lebensformen, neue Werte und ein anderes Bewusstsein.

Die Suche danach sollte sowohl im Innen als auch im Außen stattfinden. Ein Suchen, das zugleich ein Teilen mit anderen beinhaltet. Manchmal setzt dieser Lernprozess sogar ein Lehren und Teilen voraus, um sich überhaupt weiterentwickeln zu können.

Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga: „Jede/r SchülerIn sollte ein/e LehrerIn sein, und jede/r LehrerIn ist ein/e SchülerIn.“

Deshalb ist die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung nicht nur für diejenigen, die wirklich Gruppen unterrichten wollen. Sie ist offen für alle, die ihre Yogaerfahrung und ihr Wissen ernst nehmen wollen.

## KUNDALINI YOGA

ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation – in sehr vielen Variationen – wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene benutzt.

Kundalini Yoga wurde von Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht. Zur Zeit gibt es in Deutschland ungefähr 2000 aktive Kundalini Yoga LehrerInnen.

## EIN/E YOGALEHRERIN SOLLTE

- Übungsreihen anleiten können
- Übungen erklären können
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit haben
- Übungen und Meditationen für bestimmte Probleme kennen
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden können
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten können

Ebenso wichtig ist es, Ruhe und Kraft auszustrahlen, die SchülerInnen inspirieren und motivieren zu können und allmählich die eigenen Neurosen und schlechten Gewohnheiten zu transformieren. Das setzt für die/ den YogalehrerIn ein tiefes eigenes Verständnis und eine regelmäßige Praxis des Yoga voraus.

## DIE ERSTE STUFE „INSTRUCTOR“

vermittelt die Grundlagen für einfachen Kundalini Yoga Unterricht. Daran schließen Stufe 2 und 3 an, die die Fähigkeit, Kundalini Yoga anzuleiten, vertiefen.

Mögliche Zusatzausbildungen sind die zum/zur YogalehrerIn für Kinder oder für Schwangere, demnächst auch Yoga und Therapie sowie Yoga für SeniorInnen.

Die Stufe 1 der LehrerInnenausbildung besteht aus vier Grundkursen und schließt mit einem Examen ab. Die Grundkurse qualifizieren zusammen mit dem Abschlussexamen für das allgemeine Kundalini Yoga LehrerInnen Diplom Stufe 1, das international durch KRI (Kundalini Research Institute) anerkannt wird.



## KUNDALINI YOGA LEHRERINNENAUSBILDUNG IN 3HO DEUTSCHLAND e.V.

Die Ausbildung besteht aus drei Stufen: „*Instructor*“, „*Practitioner*“ und „*Teacher*“.

Stufe 1 wird in Berchtesgaden, Berlin, Bremen, Franken, Freiburg, Gießen, Hamburg, Hannover, Kassel, Köln, Leipzig, München, Nierstein, Regensburg, Stuttgart und im Ruhrgebiet.

Stufe 2 wird angeboten in Baden Württemberg, Bayern, Berlin/Hannover, Hamburg/Bremen und im Rheinland.

Stufe 3 ist noch in Entwicklung.

## INHALT DER VIER GRUNDKURSE [GK]

### [GK 1] PRAXIS & UNTERRICHT

In diesem ersten Kurs behandeln wir das Basiswissen über Kundalini Yoga. Besprochen werden die verschiedenen Grundhaltungen und ihre Wirkungen, die Voraussetzungen für richtiges Üben, die Gefahren beim Üben, die Atem-Physiologie und die Kunst des richtigen Atmens, verschiedene Entspannungstechniken und die Struktur des Unterrichts. Nicht nur Zusammenhänge und Hintergründe werden gelernt, sondern auch diese an andere weiterzugeben und zu erklären. Es wird auch geübt, in kleineren Gruppen zu unterrichten.

### [GK 2] WIRKWEISE & THERAPIE

Das westliche Modell des „einen Körpers“ des Menschen (Organe und ihre Funktionen, Blut- und Lymphsystem, Nervensystem, Drüsen, Atmung, Muskulatur und Gelenke) wird mit dem östlichen der „zehn einander durchdringenden Körper“ (Aura, Subtilkörper, mentaler Körper usw.) verglichen. Begriffe wie Chakren, Nadis, Prana, Körperschleusen werden erklärt. Schließlich wird „Yogatherapie“ ansatzweise besprochen und geübt. Spezielle Übungen, Ernährungshinweise und Kenntnisse über mögliche geistige Ursachen von Störungen/Erkrankungen werden vermittelt.

### [GK 3] YOGA PSYCHOLOGIE & HUMANOLOGIE

Beim Yogaunterricht und in der Yogapraxis kommt man intensiv mit Veränderungsprozessen in anderen, aber auch in sich selbst in Berührung. Dadurch entsteht das Bedürfnis nach Klärung der Werte und nach einem angemessenen Lebensstil. In diesem Kurs werden yogische Techniken vermittelt, die helfen, die Veränderungen zu verstehen und bewusst mit dem eigenen höchsten Selbst in Verbindung zu treten. Dabei wird yogisches Wissen zu den Themen Frau-Sein und Mann-Sein, Partnerschaft und Sexualität, Geborenwerden und Sterben sowie zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen vermittelt.

### [GK 4] MEDITATION & PHILOSOPHIE

Es geht in diesem Kurs um das Lernen verschiedener Formen der Meditation, mit Konzentrationswörtern (Mantren), Konzentrationspunkten (Tratakam), mit einem/einer PartnerIn (Venus-Kriyas), Atemmeditation usw. Der Einsatz von Meditationen bei bestimmten psychologischen oder psychosomatischen Problemen wird besprochen. Außerdem werden Konzepte aus der Yogaphilosophie vermittelt, die mit dem spirituellen Weg zu tun haben und immer wieder im Yogaunterricht auftauchen, wie z. B. Karma, Reinkarnation, Ego, spirituelle/r LehrerIn usw.