



3HO AKADEMIE
Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

AUSBILDUNG ZUR MEDITATIONS LEHRERIN* 2025/26



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 Meditationslehrerin* 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 aus verschiedenen spirituellen Traditionen und angepasst an westliche Bedürfnisse
- Raum für deine persönliche Entwicklung und Heilung
- Didaktik & Methodik für deine eigenen Kurse
- 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 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: 869 9582 1224, Kenncode: MLAx

- 01.07.25, 19:30 Uhr
- 23.09.25, 19:30 Uhr
- 14.10.25, 19:30 Uhr

Präsenz-Wochenenden

- WE 1: 28.-30.11.25 Kai, Bhajan
- WE 2: 06.-08.02.26 Kai, Mandev
- WE 3: 24.-26.04.26 Mandev, Saraswati

Präsenz-Kurszeiten

Freitag 19:00-21:00 Uhr

Samstag (Sadhana nach Bedarf)

09:30-13:00, 14:30-18:00 Uhr

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

Online-Seminare, jeweils 19:00-21:30 Uhr

18.11.25, 09.12.25, 13.01.26, 27.01.26,
24.02.26, 10.03.26, 24.03.26

Meditationstag für Probeunterrichte

18.04.26, 09:30-13:00, 14:30-17:00 Uhr

AUSBILDUNGSSORT

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen

Ruckhardtshausen 1

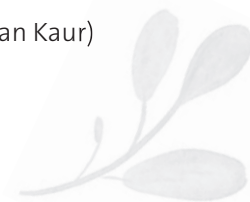
74613 Öhringen

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

KOORDINATION

Christine Glander-Rieker (Bhajan Kaur)

Mobil: 0176-204 443 98



ABLAUF DER AUSBILDUNG

Diese berufsbegleitende Ausbildung umfasst insgesamt 67,5 Zeitstunden (90 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 Ausbildungswochenenden (Freitag bis Sonntag):** Praxisorientiertes Lernen, persönliche Entwicklung und vertiefender Austausch
- **Ein Meditationstag (online):** Möglichkeit für Probeunterrichte und Anwendung des Gelernten in geschütztem Rahmen

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 gegenseitige Unterstützung in Buddy-Partnerschaften sowie in Studygroups.

ABSCHLUSS

jede Teilnehmerin 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:

- Early Bird bis 01.10.25: € 1.580,-
- Zahlung der Gesamtsumme: € 1.700,-
- Ratenzahlung auf Anfrage

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

Tel: +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:

www.eventbrite.de/e/868338823797?aff=oddtcreator



AUSBILDUNGSTEAM

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

**Christine Glander Rieker,
Bhajan Kaur**

*Dipl. Soziologin, Ausbilderin für
Kundalini Yoga Lehrerinnen*,
Sat Nam Rasayan Heilerin, system.
Coach und psychologische Beraterin
in privater Praxis.*



Clarissa Koepfer, Mandev Kaur

*Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012,
Ausbilderin in der KY Lehrer Stufe 1,
Gong- und Klangtherapeutin,
individuelle Begleitung mit Körper-
arbeit, Klang und Beratung.*



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**

*Umwelt-Bildungsreferentin, Biologin,
Kundalini Yogalehrerin, Spezial-
gebiete: Schwangerschaft, Geburt
und Rückbildung.*

