

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 KIEL 2023/2024

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 11 Wochenenden und einem 4 Tage Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
04./05. März 2023  
15./16. April 2023  
13./14. Mai 2023  
01./02. Juli 2023
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
26./27. August 2023  
07./08. Oktober 2023  
11./12. November 2023  
09./11. Dezember 2023
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
20./21. Januar 2024  
09./10. März 2024  
27./28. April 2024
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
27.-31. Mai 2024
- [Examen] **06./07. Juli 2024**

## AUSBILDUNGSZEITEN

- Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr
- Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

## AUSBILDUNGSORTE

- **Wochenenden:**  
Ziwego, Stadtrade 18 (Hinterhof), 24113 Kiel
- **Ausbildungsblock:**  
Seminarhaus Rittergut, 21644 Wiegelsen

Die Ausbildung ist als Präsenzunterricht geplant. Sollten sich die diesbezüglichen gesetzlichen Bestimmungen ändern, könnte der Unterricht angepasst werden und online erfolgen.

## INFOTERMIN ONLINE/HYBRID

- **Fr, 09. Dezember 2022, 20:00 Uhr – online (Zoom)**  
vorab: Online-Workshop mit Guru Sant Kaur Pawlas:  
„Die 7 Stufen zum Glück“, Fr, 09.12.2022, 17-19:30 Uhr
- **Freitag, 20. Januar 2023, 18:00 Uhr – hybrid**  
Ziwego, Stadtrade 18 (Hinterhof), 24113 Kiel + online
- **Freitag, 24. Februar 2023, 18:00 Uhr – hybrid**  
Ziwego, Stadtrade 18 (Hinterhof), 24113 Kiel + online

## FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:  
<https://www.bildungspraemie.info/de/1-nderprogramme.php>

## ÜBERREGIONALE INFORMATION

**Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innenausbildung  
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg**

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
Mail: [info@3ho-kyla.de](mailto:info@3ho-kyla.de), Web: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“*

## FEEDBACK von Teilnehmer\*innen

*Durch die Lehrer\*innenausbildung habe ich zum ersten Mal im Leben Gruppenbewusstsein und tiefe Freundschaften erfahren. So viele Lebensthemen werden behandelt und vieles ist auf das eigene Leben übertragbar. Ich kenne nun mein Entwicklungspotential und werde dieses aktiv und bewusst nutzen und mit Freude und Dankbarkeit wachsen. Viele Themen der Ausbildung möchte ich vertiefen. (S.I.K.)*

*Besonders genossen habe ich in der Ausbildung die Gong-Meditation, die Tänze und die Massagen und dass trotz Unterrichtsfülle Zeit für Gespräche mit den Ausbilder\*innen war. Ich habe mich von Anfang an wohl gefühlt im Kundalini Yoga, wie nach Hause kommen. Durch die Ausbildung hat sich das verstärkt. (A.N.)*

WENN DU ETWAS LERNEN WILLST  
- STUDIERE ES -  
WENN DU ETWAS WISSEN WILLST  
- LIES DARUEBER -  
WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST  
- UNTERRICHTE ES -

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundyoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 KIEL 2023/2024

Wir bieten diese Ausbildung sowohl in Präsenz als auch online an. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb daran teilzunehmen – Wir freuen uns auf dich!



## YOGA ALS WEG

Neben Gesundheit und Vitalität bringt dir die Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung neue Impulse und ein waches Bewusstsein.

Zu lernen, Yoga zu lehren, bietet dir die Möglichkeit, dich als Yoga-Praktizierende\*r weiterentwickeln zu können. Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga:

*„Jeder Schüler sollte ein Lehrer sein, und jeder Lehrer ist ein Schüler.“*

Deshalb dient die Ausbildung nicht nur dazu, später wirklich zu unterrichten. Sie ist ein Gewinn für alle, die ihre Yogaerfahrung und ihr Wissen erweitern möchten.

## AKTUELLE STANDORTE

### Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung Stufe 1



## DIE 3HO AUSBILDUNG

Die 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung wird angeboten von einer Gruppe von Ausbilder\*innen, die sich zu einem von ATA, KRI und 3HO Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden haben, siehe für mehr Informationen: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)



Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. **Praxis und Unterricht:** *Haltungen, Atem, Entspannung und intensive Yogapraxis*
2. **Wirkweise und Therapie:** *Chakren, Prana, Anatomie und ansatzweise Yoga Therapie*
3. **Yoga Psychologie:** *10 Körper, Geburt, Identität, Partnerschaft, Sterben aus Sicht des Yoga*
4. **Meditation und Philosophie:** *Mantren, Shuniya (no-mind), Karma, Wassermann-Zeitalter*

Jede\*r kann an der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Sie gliedert sich in vier Grundkurse und qualifiziert für den normalen Unterricht für Yoga Anfänger\*innen. Es ist möglich einzelne Wochenenden in einer anderen Stadt nachzuholen.

Wer sich für das Zertifikat als anerkannte\*r Kundalini Yoga Lehrer\*in qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse und des Exams hinaus mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben und bei verschiedenen Lehrer\*innen hospitieren – eine Freistellung davon ist allerdings in bestimmten Fällen möglich.

## AUSBILDER\*INNEN

### [GK1, GK4] Guru Sant Kaur Pawlas

Praktiziert Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik & Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Yogatherapeutin in der Psychiatrie. Geschäftsführerin und Dozentin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Ehefrau und Mutter von 5 Kindern. KRI Professional.

### [GK1] Dharam Gian Kaur Ewers

Heilpraktikerin in eigener Praxis. Studium Schauspiel, Philosophie und Germanistik. Mutter von 2 Töchtern. Dozentin 3HO Fachausbildung und Yogatherapeutin in psychosomatischer Klinik. KRI Associate

### [GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Heilpraktiker in eigener Praxis, Therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V., KRI Associate.

### [GK2] Hari Kaur Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

### [GK3] Rama Singh Kybelka

Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Praktiziert Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004. Trainer und Coach für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Schwerpunkte: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation. KRI Intern.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 04.12.2022 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 752,50,- pro GK = € 3010,- oder
- Zahlung in 8 monatlichen Raten à € 393,75 per Dauerauftrag ab März 2023 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für das Seminarhaus fallen zusätzliche Kosten an.

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Jörg Rama Singh Kybelka**

Tel: 0157-87971544, Mail: [rama.singh@online.de](mailto:rama.singh@online.de)

**KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung**

Guru Sant Kaur Pawlas, Mail: [eva.pawlas@gmail.com](mailto:eva.pawlas@gmail.com)