

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 BREMEN 2023/24

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

[GK1] Praxis & Unterricht

21.-22.01.23
11.-12.02.23
25.-26.03.23
29.-30.04.23

[GK2] Wirkweise & Therapie

03.-04.06.23
08.-09.07.23
26.-27.08.23
07.-08.10.23

[GK3] Yoga Psychologie & Humanologie

25.-26.11.23
20.-21.01.24
16.-17.03.24

[GK4] Meditation & Philosophie

13.-17.05.24

[Examen] 15.-16.06.24

AUSBILDUNGSZEITEN

Wochenenden

Samstag, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 06:00 (Sadhana) bis 17:00 Uhr

Block: Mo. 12:00 Uhr bis Fr. 12:00 Uhr

AUSBILDUNGSORTE

Wochenenden: Mandala, Grundstraße 3, 28203 Bremen

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

Ausbildungsblock: Lethehof, Friedrichstr. 74, Wardenburg
ca. 59 km westlich von Bremen.

INFOTERMINE

Fr 23.09.2022, 18:00 Uhr: Kundalini Yogastunde mit Hari Kartar Kaur, ab ca. 19:15-20:30: Infoabend im Mandala, Grundstr. 3, 28203 Bremen. Präsenzveranstaltung: Anmeldung erforderlich!

Fr 09.12.2022, 17:00-19:30 Uhr: „Die 7 Stufen für dein eigenes Glück“ Workshop mit Guru Sant Kaur Pawlas, Infotermin ab ca. 20:00 Uhr. Online: offen für Alle, ohne Anmeldung.

Fr 06.01.2023, 17:00 Uhr: Infoveranstaltung für Spätentschlossene mit Anja Lührs. Online: offen für Alle, ohne Anmeldung.

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds. Bitte informiere dich über Fördermöglichkeiten in deinem Bundesland:

www.bildungspraemie.info/de/landerprogramme

Zusätzlich sind wir in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt.

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, Web: www.3ho-kyla.de

Sage es mir und ich werde es vergessen.

Zeige es mir und ich werde es vielleicht behalten.

Lass es mich tun und ich werde es können.

Konfuzius, Chinesischer Philosoph, 551-479 v. Chr.

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.)*

Hier war der „Sangat-Gedanke“, der Gemeinschafts-Gedanke, so lebendig, wie ich es am Anfang des Online-Moduls nicht für möglich gehalten hätte. Das war schon sehr inspirierend und intensiv. Von daher möchte ich alle ermutigen, auch diesen Weg über ein Online-Modul zu versuchen. (M.A.R)

3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

STUFE 1 BREMEN 2023/24

PRÄSENZ-AUSBILDUNG

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundyoga.de



Online-
Infotermine:
23.09.2022
09.12.2022
06.01.2023
jeweils freitags,
ab 17/18 Uhr



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.

Ein guter Lehrer bleibt ein Schüler bis an das Ende seiner Tage.

Chinesisches Sprichwort

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



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] Guru Sant Kaur Pawlas

Kundalini Yoga seit 1995. Studium der Germanistik und Soziologie. Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalt-/Paartherapeutin, Yogatherapeutin/Dozentin.

[GK1] Hari Kartar Kaur Hodza

Dipl. Kunsttherapeutin-/Pädagogin, HP Psychotherapie, Yogalehrerin/-therapeutin, Kinesiologin. Seit 2005 in eigener Praxis tätig. Ausbilderin für Hatha & Kundalini Yoga.

[GK2] Anja Lührs

Studium der Romanistik/Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin/Dozentin.

[GK2] Karta Purkh Singh Pomarius

Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. Heilpraktiker seit 1998, in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga und NLP. Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V.

[GK3] Simran Kaur Wester

2. Staatsexamen Germanistik/Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Fokus: Partnerschaft/Kommunikation. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (M. Rosenberg).

[GK3] Rama Singh Kybelka

Studium der Theologie, Germanistik und Pädagogik (M.A.). Kundalini Yoga seit 1994, als Lehrer seit 2004, Fokus: Spiritualität, Humanologie und Kommunikation.

[GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Autor von u.a. „Das Kundalini Yoga Handbuch“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 21. Oktober 2022 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** 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 Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab Januar 2023 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für das Seminarhaus fallen zusätzliche Kosten an.

INFORMATION/ANMELDUNG

Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

KRI Leadtrainerin dieser Ausbildung

Guru Sant Kaur Pawlas, Mail: eva.pawlas@gmail.com