



3HO AKADEMIE
KUNDALINI YOGA FÜR DIE NEUE ZEIT

HATHA YOGA

Weiterbildung 2026/27

108 Std Wissen & Erfahrung – Exklusiv
für Kundalini Yoga Lehrer*innen



Bist du bereits Kundalini Yoga Lehrer*in und spürst, dass die energetische Sichtweise ein kostbarer, aber eben nur ein Teil des weiten Yoga Spektrums ist? Unsere Hatha Yoga Weiterbildung eröffnet dir den Weg, souverän zwischen Energie und Form zu wandeln.

MOTIVATION

Entdecke dabei auch die Kunst der freien Unterrichtsgestaltung. Lerne, Yoga-Sequenzen selbstständig zu kreieren und passgenau zu konzipieren – eine inspirierende neue Erfahrung, die dir maximale pädagogische Freiheit schenkt und deine persönliche Handschrift als Lehrer*in einfließen lässt.

Warum diese Weiterbildung dein Yoga Studium bereichert

- Tieferes Verständnis: Erlerne Asanas und ihre Ausrichtungsprinzipien von Grund auf.
- Körperliche Freiheit: Erweitere dein eigenes Bewegungsspektrum nachhaltig.
- Kompetente Begleitung: Unterstütze deine Schüler*innen sicher bei physischen Grenzen.
- Neues Angebot: Qualifiziere dich, neben Kundalini Yoga auch fundierte Hatha Yoga Kurse anzubieten.

INHALT DER MODULE

- **Modul 1: Die Basis – Praxis & Methodik**
Schlüsselp Praxis – Asanas, Karanas & Asanafamilien – Shatkarmas & Shatkriyas – Mudras – Mantren & Meditationen – Pranayamatechniken – Yoga Nidra
- **Modul 2: Die Wurzeln – Philosophie & Geschichte**
Geschichte, Entstehung & Entwicklung – Werte, Ethik & Philosophie – Moderner Hatha Yoga – Patanjali & der achthgliedrige Weg – Philosophie wichtiger Yogaschulen
- **Modul 3: Die Integration – Lehrkompetenz & Didaktik**
Methodik & Didaktik – Unterrichtsaufbau – Grundprinzipien – Unterrichtsziele – Übergänge gestalten – Kernkompetenzen – Gegenseitiges Anleiten – Hands on Sonnengruß

Weitere Infos im Infosheet unter: 3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga

AUSBILDUNGSZIEL

Diese Weiterbildung bietet dir die wertvolle Gelegenheit, deine persönliche Übungspraxis durch die Prinzipien des Hatha Yoga zu vertiefen und zu verfeinern.

Die 4 großen Tore öffnen: Du erlernst gezielte Techniken, um Blockaden in Schultern und Hüften zu lösen. Dadurch gewinnst du an Beweglichkeit und Stabilität, was es dir ermöglicht, selbst herausfordernde Asanas mit Leichtigkeit einzunehmen, sicher zu halten und in der Tiefe zu genießen.

Vom Erleben zum Unterrichten: Alles, was du körperlich erfährst, wird zu einem festen Bestandteil deiner Lehrkompetenz.

Didaktische Freiheit: Nach Abschluss der Fortbildung bist du in der Lage, eigenständige Hatha-Yogastunden fundiert zu konzipieren und souverän zu leiten.

Synergien nutzen: Du gewinnst zusätzliche Inspiration, um deinen regulären Kundalini Yoga Unterricht gezielt um wertvolle Aspekte der körperlichen Ausrichtung und Form zu bereichern.

ABLAUF

Diese berufsbegleitende Weiterbildung ist modular aufgebaut und umfasst insgesamt

108 Zeitstunden Präsenzunterricht:

Struktur: 3 Module, unterteilt in zwei Blockseminare und drei Intensiv-Wochenenden.

Lernorte: Die Blockseminare finden im Seminarhaus Mahanbir (Lehrte/Aligse) statt.

Die Wochenenden im Bliss Yogazentrum in Hannover.

Praxis-Projekt: Schriftliche Ausarbeitung eines eigenen 8-Wochen-Hatha-Yoga-Kurses.

Zertifizierung: Die Fortbildung schließt mit einer praktischen Lehrprobe ab, in der du eine Sequenz aus deinem Kurskonzept unterrichtest.

TERMINE

Du bist herzlich eingeladen zu unseren Online Infotermine bei denen du auch deine Ausbilderin kennenlernenst.

KENNLERNTERMINE

Anmeldung bei Hari Kartar: info@praxis3in1.de
Zoom-ID: 847 0461 2524 | Kenncode: 455603

- **Do, 05. März: 18:00 Hatha Yoga Probestunde | 19:00 Infoabend**
- **Di, 21. Mai: 18:00 Hatha Yoga Probestunde | 19:00 Infoabend**

AUSBILDUNGSTERMINE

- **Modul 1: 30.09.- 04.10.26**
Seminarhaus Mahanbir
- **Modul 2: Drei Wochenenden (Sa+So)**
20.-22.11.26, 11.-13.12.26, 15.-17.01.27
KY Zentrum Bliss
- **Modul 3: 03.-07.02.27**
Seminarhaus Mahanbir

AUSBILDUNGSORTE

Blockseminare: Seminarhaus Mahanbir, Zum Roden 13,
31275 Lehrte/Aligse bei Hannover, www.mahanbir.de

Wochenenden: Kundalini Yoga Zentrum BLISS

Limmerstraße 29, 30451 Hannover
www.kundaliniyogazentrum-bliss.de



Für weitere Infos scannen

AUSBILDERIN

Durch die Weiterbildung begleitet dich
Dzenet Hari Kartar Hodza



- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Hatha Yoga auf Basis des achtgliedrigen Yogaweges nach Patanjali, in der Traditionslinie nach Krishnamacharya mit Ausrichtungselementen des Anusara Yoga*
- *Yogalehrerin & Yogaausbilderin für Kundalini Yoga KRI/3HO Deutschland, Stufe 1*
- *Diplom Kunsttherapeutin-/Pädagogin im Bereich Schauspiel und Sprechkunst*
- *Heilpraktikerin für Psychotherapie*
- *Kinesiologin (Three in One Concepts und Touch for Health)*
- *Seki Method Stage 2 Facilitator (Butoh-Tanzvermittlerin)*

*Wer der Unterscheidung
fähig ist, wird von jeglicher
Unsicherheit befreit.*

Patanjali – indischer Gelehrter, Verfasser des Yogasutra

KOSTEN

In der Weiterbildungsgebühr ist ein ausführliches Skript enthalten

Folgende Zahlungen sind möglich

- Early Bird: €1.800 (bei Anmeldung bis 01.05.26)
- Regulär: €2.045 (bei Anmeldung ab 02.05.26)
- Ratenzahlung: €2.225 (5 Raten à 445 € ab Okt 26)

ÜBERNACHTUNG & VERPFLEGUNG

Blockseminare im Seminarhaus Mahanbir (Lehrte/Aligse)

Die Preise verstehen sich pro Person für den gesamten Aufenthalt und beinhalten Übernachtung, Seminarraumnutzung, volle Verpflegung sowie Bettwäsche, Handtücher und Reinigung. Jeweils zwei Zimmer teilen sich ein Badezimmer.

Einzelzimmer (EZ), Seminarraum und Ayurvedische Vollverpflegung: €370. Doppelzimmer (DZ), Seminarraum und Ayurvedische Vollverpflegung: €326.

Hinweis: Die Abrechnung erfolgt direkt vor Ort. Preisanpassungen seitens des Hauses bleiben vorbehalten.

Übernachtung in Hannover (Yogazentrum Bliss)

Für die Wochenendmodule in Hannover bieten wir eine kostengünstige Lösung an: Übernachtung direkt im Yogazentrum Bliss gegen einen kleinen Unkostenbeitrag. Ideal für Teilnehmer*innen, die eine einfache und gemeinschaftliche Unterbringung suchen. Bitte melde deinen Bedarf rechtzeitig bei uns an.

KONTAKT

Für alle inhaltlichen Fragen

Dzenet Hari Kartar Hodza

+49(0)160-90129966, info@praxis3in1.de

Anmeldung/Verwaltung

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH

Himmelstraße 9, 22299 Hamburg

+49(0)40-45060292, info@3ho-kyla.de

Weitere Informationen und den Anmeldebogen zum Downloaden findest du unter:

3ho-akademie-kundalini-yoga-ausbildung.de/hatha-yoga