

# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 2 RHEINLAND 2022-24

### AUSBILDUNGSTERMINE

#### Bewusste Kommunikation

26.-28.08.2022 WE: Satya Singh Wester \*  
23.-27.11.2022 Block: Simran Kaur Wester \*\*  
10.12.2022 Praktikumstag \*

#### Authentische Beziehungen

20.-22.01.2023 WE: Kai Michaelis \*  
29.03.-02.04.23 Block: Simran Kaur Wester \*\*  
13.05.2023 Praktikumstag \*

#### Geist & Meditation

13.-15.10.2023 WE: Satya Singh Wester\*  
22.-26.11.2023 Block: Kai Michaelis \*\*  
20.01.2024 Praktikumstag \*

#### Vitalität & Stress

15.-17.03.2024 WE: Bhagwati Kaur Pangerl \*  
29.05.-02.06.24 Block: Bibi Nanaki Kaur \*\*  
13.07.2024 Praktikumstag \*

#### Lebenszyklen & Lebensstil

13.-15.09.2024 WE: Bhagwati Kaur Pangerl \*  
30.10.-03.11.24 Block: Atma Jot Kaur Güdel \*\*  
14.12.2024 Praktikumstag \*

\* online / \*\* im Seminarhaus

### AUSBILDUNGSZEITEN/-UMFANG

Die Ausbildungstage beginnen Freitag, um 19 Uhr bzw. Mittwoch um 18 Uhr und enden Sonntag, um 14 Uhr. Zusammen ergeben diese Module: **360 Unterrichtsstunden = 480 UE à 45 Minuten**. Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden, entsprechend dem Standard des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe.

### AUSBILDUNGSORT

Seminarhaus Findhof, An der Sülz 61, 51789 Lindlar  
Das wunderschöne Seminarhaus ist in ca. 40 km Entfernung von Köln zu erreichen.  
Infos dazu auf der Webseite: [www.findhof.de](http://www.findhof.de)

### KOSTEN DER STUFE 2

Die Gebühr je Modul beträgt € 780,-.  
Wenn du alle 5 Module innerhalb dieses Zyklus Rheinland 2022-24 absolvierst, erhältst du € 140,- Rabatt auf das letzte Modul.  
Darin enthalten sind 30 Ausbildungstage und 5 Praktikumstage.  
Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind im Seminarhaus persönlich zu bezahlen.  
Nach erfolgreichem Abschluss aller Module kann das Zertifikat der Stufe 2 beantragt werden (Gebühr € 50,-).

### FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.  
[www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramm](http://www.bildungspraemie.info/de/l-nderprogramm)

### ANMELDUNG & INFORMATION

Sandra Surpal Kaur Wittke  
Fürvelser Straße 5, 51069 Köln  
Tel: 01520-6556361, Mail: [info@surprana.de](mailto:info@surprana.de)

### ÜBERREGIONALE INFORMATION

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

*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.

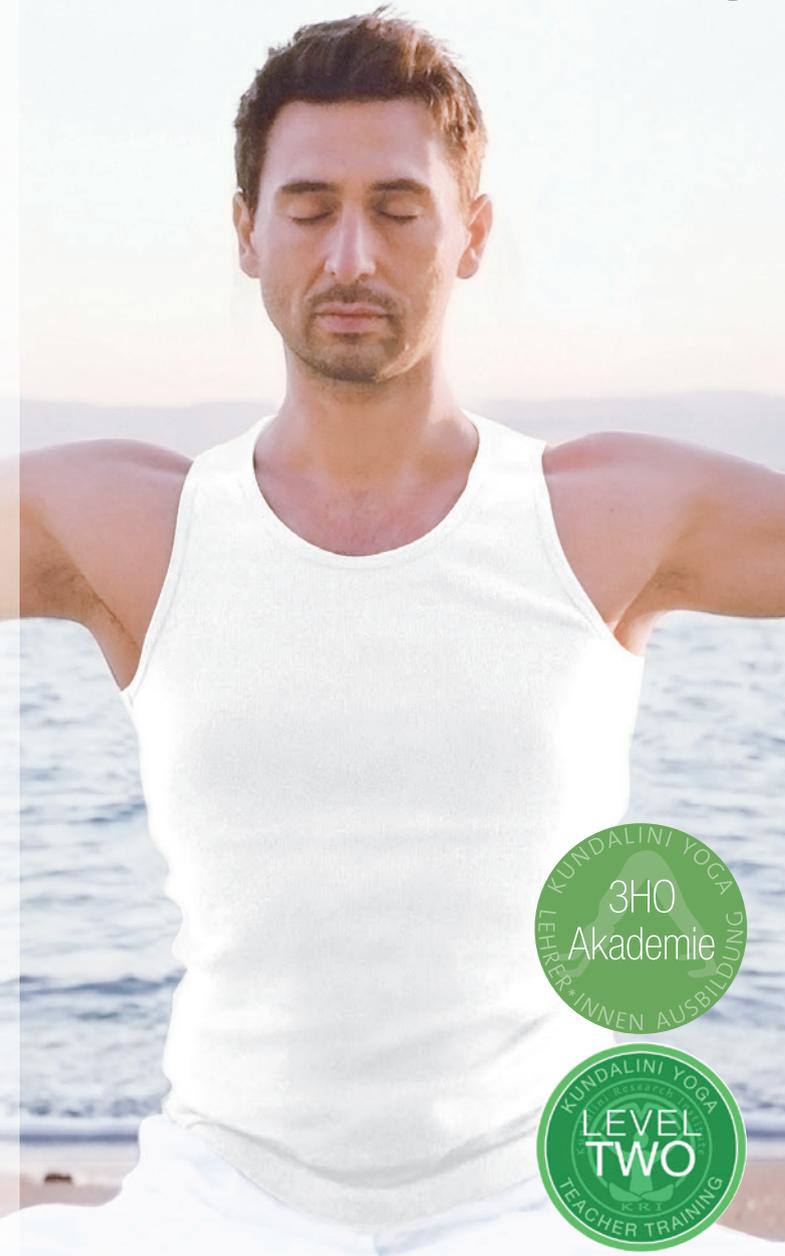
# 3HO Akademie

Kundalini Yoga für ein neues Zeitalter

## STUFE 2 RHEINLAND 2022-24

### Online- & Präsenz-Ausbildung

Foto: Brigitte Sporer | Grafik: grafikund yoga.de



## DIE STUFE 2

beinhaltet fünf Module à sechs Tage. Jedes Modul umfasst 62 Unterrichtsstunden. Davon sind ca. 50 Stunden Unterrichtszeit und 12 Stunden Selbststudium an zwei Praktikumstagen, die unter Leitung der Studygroups stattfinden. Die Teilnahme an den Praktikumstagen ist daher verpflichtend. Zudem beinhaltet jedes Modul eine 90 Tage Meditationspraxis und das Führen eines Tagebuchs über die Praxis einer 40 Tage Kriya.

## DIE MODULE

### MODUL: VITALITÄT UND STRESS

Glücklich zu sein ist dein Geburtsrecht! Ein bewusster Umgang mit dem allgegenwärtigen Phänomen Stress hilft bei der Verwirklichung deines Rechts. Lerne deine individuelle Stresspersönlichkeit kennen! Wie kannst du sie mit Kundalini Yoga und einer achtsamen Lebensweise transformieren? Vitalität und Stress bedingen sich gegenseitig, dein Pranalevel spielt hier eine wichtige Rolle. Lass dich inspirieren!

### MODUL: GEIST UND MEDITATION

Der menschliche Verstand geht weit über Logik und Vernunft hinaus und funktioniert in vielerlei Hinsicht automatisch. Verstehe die Funktionsweisen deines Verstandes und deiner Denkgewohnheiten, erkenne ihre Auswirkung auf dein alltägliches Verhalten. Meditation ist das Mittel, automatisiertes Denken zu unterbrechen. Schaffe eine tragfähige Beziehung zu deinem Bewusstsein, deinem Selbst, deinem Geist, zum unendlichen Sein. Übe, die Ebenen zu wechseln, dich zu verbinden und so zu heilen.

### MODUL: AUTHENTISCHE BEZIEHUNGEN

Beziehungen sind DAS Lern-, Erfahrungs- und Entwicklungsfeld und Authentizität steht in einem direkten Zusammenhang mit Wahrhaftigkeit. Insbesondere Zweier- und Liebesbeziehungen bieten ob ihrer Intimität die vielleicht größte Chance für wahrhaftiges Sein und erfordern gleichzeitig den größten Mut. Hier ist Raum, deine Authentizität in Beziehungen zu reflektieren und zu erweitern, so dass du immer mehr die Person sein kannst, als die deine Seele dich meint.

### MODUL: LEBENSZYKLEN UND LEBENSSTILE

Bestimmte Krisen sind typisch in bestimmten Lebenszyklen. Diese Zusammenhänge zu erkennen, nimmt mancher Krise den Schrecken. Im yogischen Kontext begreifen wir Krisen als Lern- und Entwicklungschancen. Wie können wir das yogische Wissen nutzen, uns und andere in Krisen so zu unterstützen, dass wir wachsen? Wie kann die Krise Ausdruck deiner Seele sein und deiner Selbstverwirklichung dienen?

## MODUL: BEWUSSTE KOMMUNIKATION

Eine gelingende Kommunikation findet im Kontakt zu dir selbst und zu anderen statt. Je klarer der innere Kontakt zu deinen verschiedenen Persönlichkeitsanteilen, deren Bedürfnisse, Motivationen und Strategien ist, umso authentischer und wirksamer bist du. Lerne zu lauschen, zu sprechen, zu schweigen, im Augenblick präsent zu sein.

## WAS IST DIE STUFE 2?

Die Kundalini Yoga Lehreri\*innen Ausbildung besteht aus drei Stufen: Instructor, Practitioner und Teacher.

### Stufe 2 bringt dir

- Persönliches Wachstum
- Vertiefung deiner Yogaerfahrung
- Inspiration und Entfaltung
- Neue Fähigkeiten
- Praktische Anwendung des Neuen
- Stärkung deiner Identität als Yogalehrer\*in
- Vertieftes Gruppenbewusstsein
- Umfassendere Professionalisierung
- Anerkannte Qualitätsstandards DYV / KRI

## ANERKENNUNG

Die Stufe 2 entspricht den internationalen Standards des Kundalini Research Institutes (KRI). Stufe 1 und 2 ergeben zusammen über 500 Unterrichtsstunden.

Damit entspricht unsere Yogalehrerinnenausbildung den Standards des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe (FG).

## VORAUSSETZUNGEN

### für das Zertifikat „Stufe 2 Practitioner“

- Zertifikat Stufe 1 „Instructor“
- Teilnahme an den 5 Modulen, nachgewiesen durch die zu beantragenden Letter of Completion (LoC)
- Teilnahme am Weißen Tantra oder an einem von KRI genehmigtem Meditationstraining unserer 3HO Akademie, in Präsenz oder online.

## AUSBILDER\*INNEN

**SATYA SINGH WESTER** | Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger Stufe 1 und 2 Kundalini Yoga Lehreri\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“.

**SIMRAN KAUR WESTER** | Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V.

**KAI MICHAELIS** | Praktiziert Kundalini Yoga seit 1981, als Schüler, Lehrer und Ausbilder, mit Fokus auf Meditation und der Zusammenarbeit in Gemeinschaften. Mitbegründer der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern, der Münchner Arbeitsgruppe für Sat Nam Rasayan sowie des Kundalini Yoga Zentrums München.

**BHAGWATI KAUR PANGERL** | Heilpraktikerin, Kundalini Yoga Lehrerin seit 1994, Yogalehrerin für Schwangerschaft und Rückbildung, Leiterin der 3HO Fachausbildung für Schwangerschaft und Rückbildung, Mitbegründerin der 3HO Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern.

**BIBI NANAKI KAUR** | lernte Kundalini Yoga, Gatka und Gong bei Nanak Dev Singh. Sie hörte den Ruf ihrer Seele und folgte ihm. Seit 17 Jahren lehrt sie national und international Kundalini Yoga Lehreri\*innen Ausbildung.

**ATMA JOT KAUR GÜDEL** | Kundalini Yoga Lehrerin seit 1986, Ausbilderin Stufe 1 und Stufe 2, zertifizierte Yoga Therapeutin IAYT, international tätige Ausbilderin des von Yogi Bhajan gegründeten Guru Ram Das Center for Medicine & Humanology. Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gestalttherapeutin. Studium Indologie, Religionswissenschaft & Rechtswissenschaft.

## AKTUELLE STANDORTE

Regelmäßig stattfindende Module – auch Online

