

## Ausbildungsinhalte, Ort und Termine

NIVAS, Hemighold 63, 33739 Bielefeld

**Infoabend:** 16.06.2023 | 18 Uhr  
Nivas und Online

1	Die Reise beginnt. 7 Stufen zum Glück	29.09.-01.10.2023 Dharam Gian
2	Innere und äußere Haltung	17.-19.11.2023 Sant Subagh Kaur
3	Meditation und Aufstieg der Kundalini	12.-14.01.2023 Dharam Gian
4	Naad und Pranayama/ Lunge	16.-18.02.2024 Karta Purkh Singh
5	Herzraum und der Weg zum Guru	15.-17.03.2024 Dharam Gian
6	Verstehe deinen Geist	26.-28.04.2024 Dharam Gian
7	Ernährung und Entgiftung	24.-26.5.2024 Nadar Nihal Kaur
8	Yogische Humanologie	28.-30.6.2024 Sant Subagh Kaur
9	Intensivwoche Sangat, die spirituelle Reise zu Selbstachtung, Yogische Philosophie/ Tod und Sterben, Kommunikation und Verantwortung,	17.-22.09.2024 Dharma Singh, Dharam Gian
10		
12	Yogische Lebensweisen, Abschlusswochenende/ Examen	25.-27.10.2024 Dharam Gian

## Wir sind für dich da



Dharam Gian  
Bielefeld  
in 3HO e.v.



Dharma Singh  
Freiburg  
in 3HO e.v.



Sant Subagh K.  
München  
in 3HO e.v.



Nadar Nihal Kaur  
Barsinghausen  
in 3HO e.v.



Karta Purkh Singh  
Hamburg  
in 3HO e.v.

Die Intensiv-Woche findet zusammen mit der Ausbildung Berlin im Rosenwaldhof, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel) statt. Beginn am 17.09.2024 abends, Ende am 22.09.2024 nach dem Mittagessen.

## Kommende Ausbildungen und Workshops

### Yoga-Workshops

im Yoga Japa Berlin  
mit Dharam Gian & Simrat Sangeet Kaur  
am 22.04.23

in der Villa am Ostpark in Bielefeld  
mit Dharam Gian  
am 29.04.23

weitere Infos & Anmeldung:  
dharamgian.yoga@gmail.com

### Dharmatraining

Begleitung in der Krise  
Start am 07.-10.12.23  
Infos & Anmeldung: nihalkaur@nexgo.de

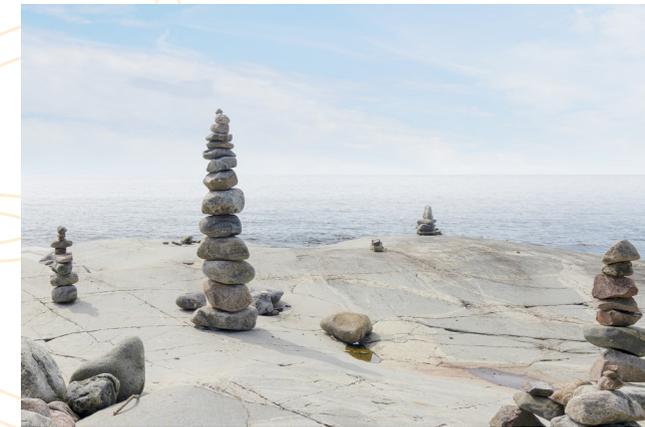
### Stufe 2 Bielefeld

Start am 23.-26.02.2023  
Infos & Anmeldung: nihalkaur@nexgo.de

Wenn du etwas lernen  
willst – studiere es,  
wenn du etwas wissen  
willst – lies darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst – unterrichte es.

PRANA  
jio

## Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung



KRI-Programm Aquarian Teacher 3HO  
September 2023 – Oktober 2024

## Stufe 1 | Bielefeld

Ausbildungsleitung Dharam Gian in 3HO e.v.  
Mentoring Lead Dharma Singh in 3HO e.v.



Seit 1969 hat sich eine weltweite Gemeinschaft von über 25000 international ausgebildeten Kundalini Yoga LehrerInnen gebildet. Prana Jio ist Mitglied des **Kundalini Research Institute**. Das KRI hält die Lehren zusammen und ermöglicht einen globalen Austausch zur Qualitätssicherung.

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 volle Zeitstunden Unterricht und Praxis während 9 Ausbildungswochenenden und einer Intensiv-Sangat-Woche. Hinzu kommen noch deine eigene tägliche Yogapraxis und dein Selbststudium. Bei erfolgreichem Abschluss erhältst du das KRI Zertifikat Stufe 1 „Instructor“ und bist damit weltweit anerkannte Lehrkraft für Kundalini Yoga nach KRI. Damit qualifizierst du dich zur Mitgliedschaft in jeder nationalen und internationalen Vereinigung der Kundalini Yoga Lehrer (IKYTA und 3HO).

## **Kundalini Yoga LehrerInnen-Ausbildung und dein persönlicher Weg**

Die Ausbildung bietet dir die Inspiration, dich mit neuen Lebensformen, deinen Werten und deiner inneren Struktur auseinander zu setzen. Es geht darum, mit Hilfe von Mantras, Meditation und der Unterstützung durch deinen Körper, Ego und Mind in den Dienst deines Herzens zu stellen. Dabei spielt die Gruppe eine große Rolle in deinem Wachstumsprozess. Im gemeinsamen Tun (Seva) erleben wir unsere Einzigartigkeit und Gemeinsamkeit. Insofern ist die Ausbildung nicht nur für diejenigen die wirklich in Gruppen unterrichten wollen, sondern auch für alle, die ihre persönliche Yogaerfahrung vertiefen wollen und die Hintergründe des Yoga besser kennenlernen möchten.

## **Ziel unserer Ausbildung sind folgende Fähigkeiten**

- eigene Ruhe und Kraft entwickeln/eigene Rückenbindung stärken
- Übungsreihen anleiten
- Übungen erklären
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit
- Übungen und Meditationen für bestimmte Probleme
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten

**Es ist Dein Geburtsrecht,  
glücklich zu sein.**



## **Ausbildungskosten 2850,- Euro**

Davon sind 250,- Euro als Anzahlung bei der Anmeldung zu zahlen.

### **Early Bird**

Bei einer Anmeldung vor dem 29.06.2023 beträgt die Kursgebühr 2650,- Euro.

Ratenzahlung/Sozialpreise auf Anfrage.

### **Die Kursgebühr beinhaltet:**

Unterrichtskosten, Seminarraumkosten, Organisation, Ausbildungsbuch Aquarian Teacher und Handbuch dazu, außerdem ein Japji-Buch (Morgengebet).

Die **Examensgebühr beträgt nochmals 200,- Euro** und wird nur fällig, wenn du am Examen teilnimmst.

## **Koordinatorin der Ausbildung**

Bitte kontaktiere für weitere Informationen und für die Anmeldung

Dharam Gian  
dharamgian.yoga@gmail.com

## **Anforderungen zur Teilnahme an der Abschlussprüfung**

Jeder kann an der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Die Ausbildung findet in einem Bausteinverfahren statt. Du kannst zwischendrin auch aussetzen oder einzelne Wochenenden in einer anderen Stadt nachholen. Es werden Studygroups gebildet, die sich immer einmal zwischen den Wochenenden treffen (auch per Skype oder Telko möglich). So kann das Gehörte und Erlebte gemeinsam reflektiert werden.

Wer sich für das Zertifikat als Kundalini YogalehrerIn qualifizieren möchte, muss folgende Anforderungen erfüllen:

- Mindestens 20 Stunden Unterrichts-Hospitation
- Teilnahme an einem intensiven Meditationstag (Kosten extra)
- Selbstverpflichtung zu den durch 3HO gegebenen ethischen und qualitativprofessionellen Richtlinien für Kundalini Yoga LehrerInnen
- Erstellen von 2 Kursplänen
- Anleitung von Yoga-Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung
- Regelmäßige Yogapraxis
- Abgabe der Abschlussarbeit innerhalb von 4 Monaten nach Ende der Ausbildung

Die endgültige Einschätzung zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung des/der Studierenden basiert auf der Erfüllung der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder.