3HO Kundalini Yoga
Lehrer*innen Ausbildung
STUFE 1 - KARLSRUHE 19/20

AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem Seminarblock [B].

[GK1] **Praxis & Unterricht**
11./13. Oktober 2019
06./08. Dezember 2019
17./19. Januar 2020

[GK2] **Wirkweise & Therapie**
28. Februar/01. März 2020
03./05. April 2020
08./10. Mai 2020

[GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**
19./21. Juni 2020
10./12. Juli 2020
25./27. September 2020

[GK4] **Meditation & Philosophie**
13.-17. November 2020 [B]

[Examen] **06. Dezember 2020**

AUSBILDUNGSZEITEN & ORTE

GK 1-3: jeweils Fr 18:00 bis So 16:00 Uhr
(Sadhana: 5:30-8:00 Uhr) Yogasangat Karlsruhe, Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe, Tel: 01781356327, Mail: mail@yogasangat.de, www.yogasangat.de

GK 4: Fr 18:00 bis Di 16:00 Uhr
Seminarhaus Stiersbach, Stiersbach 1, 74420 Oberrot
Tel: 07977-8696, Mail: info@stiersbach.de, www.seminarhaus-stiersbach.de

Prüfung: Yogasangat Karlsruhe (s.o.)

INFOTERMINE

Fr 15. März 2019, 20:00 Uhr, Yogaraum Rüppurr, Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe

So 12. Mai 2019, 18:00 Uhr, Yogasangat, Gartenstraße 72, 76135 Karlsruhe

Mo 23. Sept. 2019, 19:30 Uhr, Yogaraum Rüppurr (s.o.)

Anmeldung für die Infotermine: Stephanie Dharam Jot, Tel: 016093707870, Mail: info@kundalini-karlsruhe.de

FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.

Wir sind in vielen Bundesländern als Veranstalter für Bildungsurlaub anerkannt.

BILDUNGSURLAUB ANERKANNT!

ÜBERREGIONALE INFORMATION

Büro: 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg
Mo: 11-17 Uhr | Di & Mi: 13-17 Uhr
Telefon: +49 (0) 40-46777634
Mail: info@3ho-kyla.de, www.3ho-kyla.de

„Glücklichsein ist dein Geburtsrecht" YB

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 darüber,
wenn du etwas meistern willst – unterrichte es"
Yogi Bhajan

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikund yoga.de

3HO Kundalini Yoga
Lehrer*innen Ausbildung

STUFE 1
KARLSRUHE 19/20

KUNDALINI YOGA LEVEL ONE TEACHER TRAINING

KUNDALINI YOGA 3HO LEHRER*INNEN AUSBILDUNG

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 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*

Jeder kann an den vier Grundkursen der Stufe 1 teilnehmen. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, Grundkurse in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch 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 Examens 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] Suraj Kaur Kuwert
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin von „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen". Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung „Yogatherapie". Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung im Raum Stuttgart.

[GK1] Karta Purkh Singh Pomarius
Heilpraktiker in eigener Praxis, Therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V.

[GK1] Mandev Kaur Köpfer
Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 und Gongspielerin. Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung im Raum Stuttgart. Derzeit in Ausbildung zur Ausbilderin Stufe 1.

[GK2] Hari Jiwan Singh Wesselhöft
Heilpraktiker seit 1980. Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Homöopath, Augentrainer und NLP-Therapeut in freier Praxis in Berlin. Autor von „Kundalini Yoga – Eins werden mit sich und der Welt", „Yoga und Augentraining". Ausbilder Stufe 1+2.

[GK3] 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.

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 200,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
- Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 615,- = € 2.460 oder
- Zahlung in 14 monatlichen Raten à € 180,- per Lastschrifteinzug ab Oktober 2019 = € 2.520,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig. Für den Seminarblock kommen Kosten für Übernachtung und Verpflegung hinzu.

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

INFORMATION/ANMELDUNG

Stephanie Dharam Jot Kaur Angst
Hinterm Dorf 21, 76199 Karlsruhe, Tel: 0160-93707870
Mail: info@kundalini-karlsruhe.de
Leadtrainer: Hari Jiwan Singh Wesselhöft