

## DIE FACHAUSBILDUNG RICHTET SICH AN

- Yogalehrende, die mit den Werkzeugen des Yoga therapeutisch arbeiten möchten
- Yogalehrende, die mit Menschen in medizinischen Einrichtungen yogatherapeutisch arbeiten möchten
- TherapeutInnen und ÄrztInnen, die ihre PatientInnen mit einem ganzheitlichen Ansatz behandeln

## ZIEL DER AUSBILDUNG

Die AusbildungsteilnehmerInnen werden befähigt, sowohl im Einzel-Setting als auch in Gruppen, therapeutisch mit dem Handwerkszeug des Yoga zu arbeiten.

Alle Yogalehrende werden über die Vertiefung ihres yogischen Wissens und durch ihre erweiterte Beratungskompetenz ihren eigenen Unterricht differenzierter und fundierter gestalten können.

## VORAUSSETZUNGEN

Kundalini YogalehrerInnen  
YogalehrerInnen anderer Traditionen  
Menschen mit mindestens 3-jähriger Kundalini Yoga Erfahrung und Praxis - nach Rücksprache.

*„Der totale Rhythmus des Lebens wird erreicht, wenn eine Person ihren eigenen Körper erfährt, ihren eigenen Geist und ihre eigene Seele.“*

Yogi Bhajan 11.02.85

## ÜBER DIE FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE

Die Fachausbildung versteht sich als Grundausbildung für YogatherapeutInnen. Ihr Ziel ist es, Menschen zu qualifizieren, mit Kundalini Yoga therapeutisch zu arbeiten. Ihre Grundhaltung ist geprägt von dem Wissen, dass jeder Mensch alle Ressourcen in sich trägt, um sich als gesunde, schöpferische Persönlichkeit zu entfalten. Mit Achtsamkeit und Respekt schaffen wir in der Yogatherapie Bedingungen, in denen Körper, Seele und Bewusstsein gleichermaßen heilen und wachsen können.

Dabei verstehen wir die therapeutische Anwendung des Kundalini Yoga sowohl präventiv als auch therapeutisch. Wir lehren psychische Aspekte ebenso fundiert wie körperliche.

Angehende YogatherapeutInnen bilden wir darin aus, individuell eingestimmt auf die Bedürfnisse der KlientInnen einzugehen und mit ihnen therapeutisch zu arbeiten. Die therapeutische Arbeit mit Gruppen, die ein gemeinsames Thema oder eine Diagnose teilen ist ein weiterer Bestandteil der Fachausbildung.

Yogi Bhajan hat einen reichen Schatz an Wissen und Heilmethoden hinterlassen – wir vermitteln dies als praktisches Handwerkszeug und erforschen die therapeutische Wirksamkeit. Kriyas und Meditationen zu durchdringen und tiefergehendes Wissen über die subtilen Effekte zu vermitteln, ist uns ein zentrales Anliegen.

Yogatherapie ist eine ideale Antwort auf die komplexen Herausforderungen unserer Zeit.

## INFORMATION & ANMELDUNG

3HO Fachausbildung Yogatherapie  
Telefon: 040. 55 44 77 55  
Fax: 040. 55 44 77 54  
yogatherapie@3ho.de | www.3ho.de  
www.yoga-als-therapie.de



**FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE  
IN 3HO E.V.**

Kundalini Yoga  
in therapeutischer Anwendung

## KURSIHALTE

Die Fachausbildung Yogatherapie ist in drei Module gegliedert.

### • MODUL 1

#### BERATUNGSKOMPETENZ UND THERAPEUTISCHE KOMMUNIKATION

Beratungssituationen sind komplexe Prozesse, die nicht entlang eines gelernten Schemas durchgeführt werden können. Sie erfordern flexible, prozessgesteuerte Kommunikationsfähigkeiten, die in diesem Modul vorgestellt und eingeübt werden.

Inhalte des Moduls sind therapeutische Basiskompetenzen, Methoden der Gesprächsführung, therapeutische Haltung, Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, Grenzen und Möglichkeiten von Yogatherapie.

### • MODUL 2

#### DAS POTENZIAL IM KÖRPER WECKEN

Heilung bedeutet im Yoga, die Verbindung von Körper, Geist und Seele wiederherzustellen, zu stärken und zu harmonisieren. Diese Verbindung zu verstehen und mit Kundalini Yoga Elementen fördernd und unterstützend auf den Heilungsprozess einzuwirken ist Inhalt dieses Moduls.

Darüber hinaus wird das vorhandene Wissen über die korrekte Ausführung der Asanas und die grundlegenden Funktionssysteme des Körpers im Hinblick auf Anwendbarkeit und Praxisnähe vertieft.

### • MODUL 3

#### PSYCHISCHE BESCHWERDEBILDER UND LÖSUNGSSTRATEGIEN

In diesem Abschnitt der Fachausbildung geht es um Krisen und Umbruchzeiten und deren gelungene Bewältigung. Hier verdichtet sich besonders das Wissen des Kundalini Yoga über Pranayama und Meditation.

Wir widmen uns den Themen: Aus Angst und Depression in Vertrauen und Balance; Burn-Out und Stress-Management; Sucht: vom Suchen zum Finden; Entspannung und Meditation: Das Unendliche erfahren und ins Leben bringen.

## ZEITRAHMEN

Die Fachausbildung Yogatherapie umfasst dreizehn Wochenenden in einem Zeitraum von 1,5 Jahren mit 355 Unterrichtseinheiten.

## KOSTEN DER FACHAUSBILDUNG

Die Fachausbildung kostet 2.450 Euro [Frühbucher: 2.300 Euro].  
Ratenzahlung ist möglich.  
Das Prüfungswochenende kostet 150 Euro.  
Bitte erkundigen Sie sich nach den Zahlungsmodalitäten auf der Webseite oder im Büro.



\*) Alle AusbilderInnen sind zertifizierte LehrerInnen für Kundalini Yoga Stufe 1+2 in 3HO e.V. mit langjähriger Erfahrung als YogatherapeutIn.

## AUSBILDERINNEN \*



Dr. Margit Meher Kaur Epstein  
Dipl. Psych., Psych. Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin (SG), Supervisorin (BDP), Trainerin und Dozentin u.a. SIA Berlin



Antje Kuwert  
Yogalehrerin und-Ausbilderin, Yoga Lehrerin für Menschen mit Behinderung, Schwangeren Yoga Lehrerin, Sporttherapeutin, Yogatherapeutin.



Anja Lührs  
Studium der Sportwissenschaften und Romanistik, Heilpraktikerin, Shiatsu Therapeutin, Yogalehrerin und Ausbilderin u.a. in D, S, HU, CZ, PL und CH.



Petra Mayer  
Diplom Soziologin, Heilpraktikerin, Ayurveda Medical Consultant, Yoga-Therapeutin, Systemisch-integrative Sozialtherapeutin in eigener Praxis in Hamburg, Dozentin im Bereich ganzheitlicher Medizin und Therapie.



Carola Karta Purkh Kaur Mehl  
Ausbilderin für Kundalini Yoga LehrerInnen, Schwangeren Yoga Lehrerin, Physiotherapeutin, Diplom Heilpädagogin, tätig im Bereich Familie und Krise.



Eva Guru Sant Kaur Pawlas  
Studium Germanistik und Psychologie, Gestalttherapeutin, Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, psychiatr. Krankenschwester, Fortbildung Suchttherapie.



Karta Purkh Singh Pomarius  
Heilpraktiker in eigener Praxis, therapeutisches Yoga und NLP, Geschäftsführer 3HO Deutschland e.V.



Miriam Wessels  
Heilpraktikerin, Ausbilderin der Fachausbildung für Kinder- und Jugendyoga, Diplom Sportwissenschaftlerin mit Psychologie körperorientierte Gestalttherapeutin, Buch-Autorin für Yoga und Heilverfahren



Nicole Witthoefft  
Diplom Kunsttherapeutin, Gestalttherapeutin i.e. Praxis, Ausbilderin für Gestalttherapeuten, Geschäftsführerin und Ausbilderin der Fachausbildung Kinderyoga.



Shanti Shanti Kaur Khalsa [Gastdozentin]  
Leiterin des GRDCenters für Medizin und Humanologie, Lead-Trainer Stufe 1 and 2., Mitautorin von „Yoga as Medicine“ von Timothy McCall, MD.