

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - STUTTGART 2021-23

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in drei Grundkursen [GK] an 9 Wochenenden und einem 5-Tage-Block.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
27./28. November 2021  
22./23. Januar 2022  
19./20. Februar 2022  
**Wirkweise & Therapie**  
26./27. März 2022  
07./08. Mai 2022  
02./03. Juli 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
23./24. Juli 2022  
24./25. September 2022
- [GK3/4] **Block: 02.-06. November 2022**
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
10./11. Dezember 2022
- [Examen] **Samstag, 21. Januar 2023**

## AUSBILDUNGSZEITEN

**Wochenenden:** Samstag, 09:00 bis 21:00 Uhr  
Sonntag, 05:30 (Sadhana) bis 16:00 Uhr  
**Block:** Mittwoch 14 Uhr bis Sonntag 16 Uhr

## AUSBILDUNGSORTE

### Wochenenden/Examen: Yogannette

Friedrich-Ebert-Straße 2, 74321 Bietigheim-Bissingen,  
www.yogannette.com (Eventuell finden Ausbildungswochenenden auch online statt.)

### Block: Seminarhaus Stiersbach

Stiersbach 1, 74420 Oberrot, Telefon: 07977-8696  
info@stiersbach.de, www.seminarhaus-stiersbach.de

## INFOTERMINE (bitte mit Anmeldung)

**Sa 12. Juni 2021 15:30 Uhr, online/Zoom\***  
**Sa 24. Juli 2021, 17:00 Uhr, live im Energiezentrum**  
Paradiesstraße 25, 73230 Kirchheim/Teck  
**Sa 18. September 2021, 18:00 Uhr, live im EKiz**  
Ludwigstr. 41-43, 70176 Stuttgart  
**Mo 04. Oktober 2021, 19:30 Uhr, online/Zoom\***  
\*Zoom Zugangsdaten nach Anmeldung

## 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.



## ÜBERREGIONALE INFORMATION

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

Wir sind von Dienstag bis Donnerstag erreichbar:  
Telefon: +49 (0)40 / 45 06 02 92  
Mail: info@3ho-kyla.de, Web: www.3ho-kyla.de

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“*

## FEEDBACK von Teilnehmer\*innen

*Durch die Lehrer\*innenausbildung habe ich zum ersten Mal im Leben Gruppenbewusstsein und tiefe Freundschaften erfahren. So viele Lebens Themen 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 Unterrichtsfulle 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 DARUEBER --

**WENN DU ETWAS MEISTERN WILLST**

-- UNTERRICHTE ES --

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
STUTTGART 2021-23



## 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 Deutschland e.V. anerkannten Netzwerk verbunden haben, siehe für mehr Informationen: [www.3ho-kyla.de](http://www.3ho-kyla.de)



Unsere Ausbildung Stufe 1 „Instructor“ qualifiziert dich für das Unterrichten von Yogaklassen. Sie besteht aus vier Grundkursen:

1. Praxis und Unterrichts: *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*

Jede\*r kann an der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Sie gliedert sich in vier Grundkurse und qualifiziert für den normalen Unterricht für Yoga Anfänger\*innen. Es ist möglich einzelne Wochenenden 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 Examins 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

### [GK1/3/4] Antje Suraj Kaur Kuwert

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2003. Sporttherapeutin, Heilpraktikerausbildung, Yogalehrerin für Schwangere, Yoga für Menschen mit Behinderungen. Autorin: „Kundalini Yoga für RollstuhlfahrerInnen“, Gestalttherapeutin, HP Psychotherapeutin i.A., Yogatherapeutin, Ausbilderin & Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. KRI Leadtrainerin.

### [GK2] Anja Hari Kaur Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin und Heilpraktikerin seit 1991. Dozentin an einer Heilpraktikerschule. Yogatherapeutin und Mitentwicklerin der 3HO Fachausbildung Yogatherapie. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1 in D/CH/S/PL/HU/CZ. KRI Professional.

### [GK3] Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 und Gongspielerin, Can-tienica® Anleiterin, Organisatorin der 3HO Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung im Raum Stuttgart. KRI Associate.

### [GK1/4] Hari Har Singh Burmeister

Kundalini Yoga Lehrer seit 1986. Arzt seit 1988 mit ärztlicher Tätigkeit im Krankenhaus (1991–1996). Rechtskoordinator bei Yogi Tea® seit 1997. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie; korrekte Haltung/Ausführung und Ausrichtung in der Yogapraxis. KRI Associate.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von

€ 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 27. August 2021 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.500,- oder

- Zahlung in 4 Raten à € 640,- vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 2.560,- oder

- Zahlung in 12 monatlichen Überweisungen à 220,- per Dauerauftrag von Nov. 2021 bis Okt. 2022 = € 2.640,-

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-

Kontoverbindung: **3HO KYLA gGmbH**

IBAN: DE30100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Die Kosten für Verpflegung und Unterkunft sind in den Ausbildungskosten nicht enthalten.

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Clarissa Mandev Kaur Köpfer**

Saarstraße 21, 73230 Kirchheim/Teck

Tel: 0172-7328527, Mail: [info@yoga-augeblick.de](mailto:info@yoga-augeblick.de)

**KRI Leadtrainer\*in dieser Ausbildung:**

Antje Suraj Kaur Kuwert, [info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)