KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG

NRW 2026/27

KUNDALINI YOGA 3HO AKADEMIE AUSBILDUNGEN

BASICS & BEYOND – persönlich wachsen & authentisch lehren

BIST DU BEREIT FÜR EINE REISE ZU DIR SELBST?

FINDE DEINE EIGENE SPIRITUALITÄT – MIT TIEFE, KLARHEIT UND MUT

BASICS – Diese Ausbildung ist ein Ruf, dich auf deinen ganz persönlichen Weg zu begeben:
Mit fundiertem yogischen Wissen, tiefem Körperbewusstsein und bewährten Techniken.
Du erfährst Yoga nicht nur als Methode, sondern als lebendige Ressource für Resilienz, innere Stabilität und echtes Wachstum.

BEYOND – Wir öffnen Raum für Themen, die selten Platz finden: Schattenarbeit, Karma, spirituelle Krisen, ethische Orientierung und traumasensible Spiritualität.
So entsteht eine klare, ehrliche Praxis, die dir Halt, Tiefe und Orientierung auf deinem Weg gibt.

VOM LERNEN INS LEHREN – MIT HERZ, KOMPETENZ UND VERBUNDENHEIT

BASICS – Du erwirbst ein solides Fundament in Theorie und Praxis: Kriyas und Asanas (Yogaübungsreihen und -haltungen) vertiefen deine Körperwahrnehmung, Chakren, 10 Körper, Nadis und Meridiane lassen dich energetische Zusammenhänge erfahren, Mantras und Meditationen bringen dich in Resonanz mit deinem Geist und deiner Seele. Pranayama – die bewusste Atemführung – wird zu deinem Werkzeug für Selbstregulation, Vitalität und Bewusstseinsentwicklung.

BEYOND: Unsere Ausbildung basiert auf gelebten Werten. Wir sprechen offen über die Herausforderungen moderner Yogapraxis:
Gewaltfreie Kommunikation, Macht und Verantwortung, Integrität und eine ehrliche Haltung, die menschlich und achtsam ist.
Ein besonderes zusätzliches Angebot sind Hospitationen in inklusiven Yogastunden auch mit und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen. Hier erfährst du, wie Yoga Verbindung stiftet, Gemeinschaft stärkt und Vielfalt wirklich gelebt wird.

QUALIFIKATION

Unsere Kundalini Yoga Lehrer*innen Ausbildung NRW und BW qualifiziert dich für das Unterrichten von Yogakursen.

INHALTE

1. **Grundlagen des Yogaweges:** Einführung in Geschichte, Atem, Praxis & Energiefluss
2. **Anatomie & Ausrichtung:** Körperstrukturen, Haltungen, Faszien & Meridiane
3. **Resilienz und Wandel**: Stressregulation, emotionale Kraft & die Qualität des Wassermannzeitalters/Nieren
4. **Gesundheit & Energie**: Systeme des Körpers verstehen & stärken. Ernährung/Verdauungssystem/ Hormonsystem/Immunsystem/Herz-Kreislaufsystem
5. **Feinstoffliche Dimensionen**: Chakren, 10 Körper & der Zyklus von Geburt und Tod
6. **Meditation & Klang**: Patanjali, Naad, Mantra & die Kraft des Geistes/Yogaphilosophie
7. **Würde, Ethik & spirituelle Reife**: Chancen, Verantwortung und Herausforderungen auf dem Yogaweg/gewaltfreie Kommunikation/ spiritual bypassing/spirituelle Krise/Schattenarbeit/Karma/Dharma/Machtmissbrauch/ traumasensible Spiritualität

ONLINE INFOTERMINE

Zoom Meeting Zugang erfragen bei Sandra Surpal
Präsenzteilnahme am 11.12.25 und 12.03.26 möglich

- **Mi 08.10.25, 18:30** | mit Antje
- **Do 11.12.25, 20:15** | mit Sandra Surpal
- **Do 12.03.26, 18:00** | mit Antje & Sandra Surpal

AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Ausbildung besteht aus 3 online Wochenenden, 4 online Terminen und 4 Präsenz-Blöcken (4/5 Tage). Die online Wochenenden finden gemeinsam für die Ausbildungen NRW und BW statt.

AUSBILDUNGSTERMINE

17.-19.04.26 [Online]	**Grundlagen des Yogaweges** Antje
25.-28.06.26 [SH 1]	**Anatomie & Ausrichtung** Karta Purkh
19.+20.09.26 [Online]	**Resilienz und Wandel** Antje
19.-22.11.26 [SH 1]	**Gesundheit & Energie** Anja
23.+24.01.27 [Online]	**Feinstoffliche Dimensionen** Antje
11.-14.03.27 [SH 1]	**Meditation & Klang** Hari Har / Sandra Surpal
Termin/Info siehe Infosheet	**Würde, Ethik & spirituelle Reife** Antje Kuwert / Heike Gess
Termin/Info siehe Infosheet	**Examen** Antje / Sandra Surpal

[SH] = SEMINARHÄUSER
Weitere Info im Infosheet unter: 3ho-akademie.de

ONLINE AUSBILDUNGSSTUNDEN

08.07. & 02.12.2026 sowie 14.04. & 16.06.2027, jeweils mittwochs, 18:15-19:45

AUSBILDUNGSZEITEN

Freitag:	**18:00 – 21:00** (nur 1. WE: 17.04.26)
Samstag:	**09:00 – 18:00**
Sonntag:	**05:30 (Sadhana) – 16:00**
Block:	**Do 14:00 – So 16:00**
	Mi 14:00 – So 16:00 (letzter Block)

KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine Anmeldegebühr von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 13. Januar 2026 auf € 150,- reduziert.

Für die Ausbildungsgebühren sind folgende Zahlungen möglich:

- *Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder*
- *Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à € 393,75 per Dauerauftrag ab Apr 2026 = € 3.150,-.*

Die Examensgebühr beträgt € 255,-

Kosten für die Übernachtung im Seminarhaus findest du im Infosheet unter: 3ho-akademie.de

UNSERE KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG BIETET RAUM FÜR HEILUNG, TIEFE & WACHSTUM!

Fotos: Pexels | Grafik: Iagraphiste.de

INFORMATION & ANMELDUNG

Sandra Surpal Wittke
01525- 6556361, sandrasurpalwittke@gmail.com

Leadtrainerin: Antje Suraj Kaur Kuwert
info@kundaliniyoga-ak.de

AUSBILDER*iNNEN

[Online] & [4. Block] Antje Kuwert
HP-Psychotherapie, Gestalt-/Yogatherapie in eigener Praxis. KY Lehrerin seit 2003, Ausbilderin seit 2008. Yoga für Menschen mit Behinderungen, Autorin, Yoga/Selbsterfahrungs-Retreats.

[1. Block] Karta Purkh Singh Pomarius
Geschäftsführung 3HO Deutschland e.V. Heilpraktiker in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga & NLP. Kundalini Yoga Lehrer seit 1993.

[2. Block] Anja Lührs
Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. KY-Lehrerin seit 1990, Heilpraktikerin seit 1991, Shiatsu- und Yogatherapeutin, KY Ausbilderin seit 1999.

[3. Block] Hari Har Singh Burmeister
Studium: Medizin. Rechtskoordinator bei Yogi Tea®. KY-Lehrer seit 1986, Ausbilder seit 2010. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie, korrekte Ausrichtung & Ausführung in der Yogapraxis.

[3. Block] Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke
Diplom Biologin, KY- Lehrerin seit 2009, HP Psychotherapie in eigener Praxis, TRE®, Jin Shin Jyutsu®, R.E.S.E.T., Yin Yoga, Yoga-Retreats. Koordination KYLA in NRW und BW.

[4. Block] Heike Gess
Diplom-Pädagogin (Kunsttherapie), KY Lehrerin seit 2010, Trainerin für diversitätsbewusste Kommunikation, Demokratiebildung, Ausbilderin für Betzavta und Top (Technology of participation).

AKADEMIE BÜRO

3HO Kundalini Yoga Lehrer*innenausbildung
Himmelstraße 9, 22299 Hamburg
Di-Do: +49 (0)40 / 45 06 02 92
info@3ho-kyla.de, 3ho-akademie.de