

KUNDALINI YOGA A U S B I L D U N G 2026/27 Baden-Württemberg Präsenz & Online



AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRER*IN HERZLICH WILLKOMMEN!

Wie schön, dass du den Weg zur 3HO Akademie und unserer neuen Kundalini Yogalehrer*innen-Ausbildung „Basics & Beyond“ gefunden hast!

In diesem Überblick möchten wir dir nicht nur die Inhalte, den Ablauf und die Struktur der Ausbildung vorstellen – sondern dir auch die Besonderheiten dieser einzigartigen Yogaausbildung näherbringen. Natürlich erfährst du dabei auch alles Wichtige rund um Zertifizierung und Kosten.

Was macht diese Ausbildung so besonders?

Diese Ausbildung lädt dich nicht nur dazu ein, Kundalini Yoga zu lernen und weiterzugeben – sie öffnet dir zugleich einen Erfahrungsraum für tiefes persönliches Wachstum.

„Basics & Beyond“ verbindet fundiertes yogabasiertes Wissen mit intensiver Selbsterkundung und der Möglichkeit, innere Klarheit und eine Spiritualität zu erfahren, die geerdet, erfahrbar und klar ausgerichtet ist.

Antje Kuwert, Leadtrainerin der 3HO Akademie, hat mit „Basics & Beyond“ ein neues Ausbildungsformat geschaffen – 3HO-zertifiziert, aber unabhängig vom KRI (Kundalini Research Institute). Ihr Konzept schafft Räume, in denen Integrität, Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein vermittelt und gelebt werden.

Werte, die wir leben

Die Werte, die in dieser Ausbildung vermittelt werden, bilden zugleich ihren Rahmen:

Persönliche Offenheit, Begegnung auf Augenhöhe und respektvoller Umgang prägen das tägliche Miteinander. So entsteht ein authentischer Lernraum, in dem du dich sicher und angenommen fühlen kannst.

Inhalte mit Tiefe und Weitblick

Ein wesentlicher Bestandteil der Ausbildung ist der Mut zur Tiefe:

Ehrliches Fragen, kritisches Reflektieren und das Ansprechen auch herausfordernder Themen sind ausdrücklich willkommen – und bilden die Grundlage für eine lebendige, menschlich reife Yogapraxis.

Im Fokus stehen Inhalte, die im klassischen Yogaunterricht oft wenig Raum finden:

- Würde und Ethik
- Spirituelle Reife und Schattenarbeit
- Spirituelle Krisen
- Der bewusste Umgang mit Macht
- Traumasensible Spiritualität
- Gewaltfreie Kommunikation – zur Selbstreflexion und im Kontakt mit Schüler*innen

Gelebte Vielfalt

Ein weiterer Schwerpunkt ist die gelebte Inklusion:

Durch Hospitationen in Yogastunden mit Menschen mit körperlichen Einschränkungen erhältst du wertvolle Einblicke in eine empathische, kreative und verbindende Yogapraxis.

Ein Raum für deine Entwicklung

Diese Ausbildung schafft Raum, in dem du dich mit Tiefe entwickeln, mit Klarheit lehren und mit Mitgefühl begleiten kannst – **authentisch, integer, wach und ganz du selbst.**

Für wen ist die Ausbildung geeignet?

- Für alle, die Kundalini Yoga achtsam und authentisch unterrichten möchten
- Für Menschen, die sich selbst tiefer begegnen und innerlich wachsen wollen
- Für alle, die auf der Suche nach einer lebendigen, geerdeten und traumasensiblen Spiritualität sind
- Für alle, die Vielfalt leben und Yoga als Raum für Verbindung und Gemeinschaft erfahren wollen.
- Für Menschen, die Yoga als Weg innerer Aufrichtigkeit, Verantwortung und Wandlung verstehen.

Ausbildungsinhalte im Überblick

Kundalini Yoga, Entspannung und Meditation sind ein fester Bestandteil an jedem Wochenende – sowohl als Selbsterfahrung als auch als Grundlage für deine künftige Unterrichtspraxis.

1. Grundlagen des Yogaweges

Einführung in Geschichte, Atem, Praxis & Energiefluss

Dieses erste Ausbildungswochenende legt das Fundament für deinen Weg als Yogalehrer*in. Du erhältst eine Einführung in die Geschichte des Yoga und zentrale Prinzipien der Praxis.

Ein Schwerpunkt liegt auf Atem, Energiefluss und dem Aufbau einer Yogastunde.

Neben Selbsterfahrung geht es um erste Schritte ins Unterrichten:

Wie vermittele ich Yoga achtsam und klar? Was braucht es, um Raum zu halten?
Ein Einstieg, der öffnet – für deine Erfahrung, dein Wissen und das Weitergeben von Yoga.

2. Anatomie & Ausrichtung

Körperstrukturen, Haltungen, Faszien & Meridiane

In diesem Block liegt der Fokus auf den „Asanas“ im Kundalini Yoga, also den dieser Yogaform zugrunde liegenden Haltungen und Bewegungsabläufe. Du lernst, welche anatomischen Grundlagen in der Praxis wichtig sind und wie du sie sicher und lebendig im Unterricht weitergibst.

Wir erforschen die Wirkung von Haltungen auf physischer und energetischer Ebene – unter anderem über das Meridiansystem.

So entsteht ein tieferes Verständnis für Bewegung, Präsenz und die Freude an achtsamer Körperarbeit.

3. Resilienz & Wandel

Stressregulation, emotionale Kraft & die Qualität des Wassermannzeitalters

Dieses Wochenende widmet sich der Frage, wie wir in Zeiten des Wandels stabil bleiben können.

Das Nervensystem, die Nieren und Nebennieren stehen im Fokus – sowohl anatomisch als auch energetisch (Urvertrauen, Lebenskraft).

Das Wassermannzeitalter lädt uns ein, neue Fähigkeiten wie Resilienz, Anpassungsfähigkeit und innere Klarheit bewusster zu entwickeln.

4. Gesundheit & Energie

Systeme des Körpers verstehen & stärken:

In diesem Block begeben wir uns auf eine Reise durch unseren menschlichen Körper und erforschen die Organe- und Funktionssysteme, wie das Verdauungssystem und yogisch ausgerichtete Ernährung, das Hormon- und Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System.

Hier lernst du wichtige Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche kennen und wie du mithilfe von Yoga die Selbstregulierung des Organismus unterstützen und wieder zu innerer Balance finden kannst.

5. Feinstoffliche Dimensionen

Chakren, 10 Körper & der Zyklus von Geburt und Tod

An diesem Wochenende richten wir den Blick auf die subtileren Ebenen unseres Seins:

Chakren, die 10 Körper im Kundalini Yoga und deren Bedeutung für Gesundheit, Präsenz und innere Ausrichtung.

Auch der Kreislauf von Geburt und Tod wird betrachtet – als natürlicher Bestandteil des Lebens und als spirituelle Dimension, die unseren Yogaweg vertiefen kann.

In Praxis und Reflexion erfährst du, wie diese Konzepte in dir wirken – und wie du sie im Unterricht achtsam weitergeben kannst.

6. Meditation & Klang

Naad Yoga, Patanjali, Mantra & die Kraft des Geistes

In diesem Block tauchen wir ein in die verschiedenen Meditationstechniken im Kundalini Yoga und ihre Wirkweisen. Wir kombinieren Meditation und Phasen der Stille, um in einem Prozess der Selbsterforschung zu erleben, welche Wirkung Klang und Mantra/Naad auf uns haben können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erforschen der Funktionsweise unseres Geistes und unserer Gedanken. Dabei geht es darum, die Macht unbewusster Muster, Glaubenssätze und Prägungen zu verstehen – und zu erkennen, wie wir sie durch Bewusstsein und Meditation wandeln können.



7. Würde, Ethik & spirituelle Reife

Chancen, Verantwortung und

Herausforderungen auf dem Yogaweg

Dieser Block öffnet einen Erfahrungsraum für bewusste Selbstbegegnung, spirituelle Reifung und innere Haltung – in der Tiefe und auf Augenhöhe.

Achtsam und ehrlich setzen wir uns mit Themen auseinander, die Tiefe fordern: spirituelle Reife, Ethik, Schattenarbeit, Karma und Dharma, sowie spirituelle Krisen, „Spiritual Bypassing“ (spirituelle Umgehung) und den bewussten Umgang mit Macht in spirituellen Kontexten.

Dabei werden Übungen und Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation, Selbstwahrnehmung und Trauma sensiblen Spiritualität eine wesentliche Rolle spielen – sie schaffen Raum für Echtheit, Mitgefühl und Tiefe.

Es geht darum, mit dir selbst in gute Verbindung zu kommen – achtsam, wertschätzend und ehrlich. Dazu gehört eigene Muster und Urteile zu erforschen, um eine Sprache und Haltung zu fördern, die Authentizität und Verbindung ermöglicht. So wird Kommunikation zur Praxis gelebter Achtsamkeit.

Hospitationen im inklusiven Yogaunterricht

Du hast die Möglichkeit, an vier Yogastunden mit Antje teilzunehmen, in denen Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen gemeinsam üben.

Dabei erlebst du, wie Inklusion im Yoga ganz praktisch gelebt wird: durch klare Anleitung, individuelle Varianten und einen achtsamen Umgang mit Energiefluss und Gruppendynamik – ohne zu über- oder unterfordern.

Antje unterrichtet seit 2006 Yoga für Menschen mit körperlicher Behinderung, bildet Yogalehrer*innen und Therapeut*innen darin aus und leitet die AG Yoga im Deutschen Rollstuhlsport-Verband e. V.

Diese Hospitationen eröffnen dir wertvolle Einblicke in eine Yogapraxis, die Vielfalt stärkt und echte Verbundenheit ermöglicht.

Inhalte der Online-Ausbildungsstunden

An vier Online-Terminen (08.07. & 02.12.2025 sowie 14.04. & 16.06.2026) nehmen wir uns Zeit für Reflexion, Austausch und Vertiefung.

Wir besprechen Erfahrungen aus den inklusiven Yogastunden sowie Themen der Ausbildung, die noch Raum brauchen.

Diese Treffen bieten dir die Möglichkeit, Fragen zu klären, offene Punkte zu vertiefen und dich mit der Gruppe zu verbinden.

TEAM

Durch die Ausbildung begleiten dich sehr erfahrene Ausbilder*innen

Antje Suraj Kuwert

HP-Psychotherapie, Gestalt- & Yogatherapie in eigener Praxis. KY-Lehrerin seit 2003, KY- Ausbilderin seit 2008. Yoga für Menschen mit Behinderungen und Ausbilderin, Autorin, Mitentwicklerin der Yogatherapieausbildung und Ausbilderin, Entspannungstrainerin, GestaltYoga - Yoga & Selbsterfahrungs-Retreats. Leadtrainerin.

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 NRW und BW.

Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1990, Heilpraktikerin seit 1991, KY Ausbilderin seit 1999 in D und im europäischen Raum, Mitgründung und Ausbilderin der Fachausbildung Yogatherapie seit 2010, Shiatsu- und Yogatherapeutin.

Clarissa Mandev Kaur Köpfer

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2012 mit eigenem Yoga-Studio in Kirchheim/Teck, Ausbilderin in der KY Stufe 1 und Meditations-Lehrer-Ausbildung, Gong- und Klang-Therapie, Cantienica®

Hari Har Burmeister

Studium: Medizin. Rechtskoordinator bei Yogi Tea®. KY-Lehrer seit 1986, Ausbilder seit 2010. Schwerpunkte: (Yogische) Anatomie, korrekte Ausrichtung & Ausführung in der Yogapraxis

Karta Purkh Singh Pomarius

Geschäftsführung 3HO Deutschland e.V. Heilpraktiker in eigener Praxis. Therapeutisches Yoga & NLP. Kundalini Yoga Lehrer seit 1993. KRI Ausbilder.

ABLAUF DER AUSBILDUNG (BW)

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Blöcken [BL] an drei Online-Wochenenden (O-WE), drei 4-Tage-Präsenzblöcken (4T-PB), einem 5-Tage-Präsenzblock (5T-PB) und 4 online-Unterrichtseinheiten (O-UE) à 1,5 Stunden. Die online Wochenenden, der 5-Tage-Präsenzblock, sowie das Examen finden gemeinsam für die Ausbildungen NRW und BW statt.

[BL1] Grundlagen des Yogaweges / Anatomie & Ausrichtung

O-WE: 17.-19. Apr. 2026

4T-PB: 11.-14. Juni 2026

O-UE: 08. Juli 2026

[BL2] Resilienz und Wandel / Gesundheit & Energie

O-WE: 19. +20. Sep. 2026

4T-PB: 05.-08. Nov. 2026

O-UE: 02. Dez. 2026

[BL3] Feinstoffliche Dimensionen / Meditation & Klang

O-WE: 23. +24. Jan. 2027

4T-PB: 04.-07. März 2027

O-UE: 14. Apr. 2027

[BL4] Würde, Ethik & spirituelle Reife

5T-PB: 06. - 10. Mai 2027 oder 03.-07.Juni 2027

O-UE: 16. Juni 2027

[Examen]

9.-11. Juli 2027 oder 17.+18.Juli 2027

AUSBILDUNGSZEITEN

Online Wochenende (O-WE): Fr 18-21 (nur 1. WE: 17.04.26), Sa 09-19, So 05:30*-16:00 Uhr

4/5 Tages Präsenzblöcke (PB): Beginnen um 14:00 Uhr und enden um 16:00 Uhr

Online-Unterrichtseinheit (O-UE): Jeweils mittwochs, 18:15-19:45 Uhr

Examen: Fr 18 – 21 Uhr, Sa + So ganztägig

*Sadhana

INFOTERMINE PRÄSENZ & ONLINE

- 1. Mi 08. Okt. 2025, 18:30 Uhr**, online mit Antje
Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke
- 2. Do 11.Dez. 2025, 20:15 Uhr**, Präsenz und online mit Sandra Surpal
Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke
- 3. Do 12. März 2026, 18:00 Uhr** Präsenz und online mit Antje und Sandra Surpal
Zoom Einwahl: Anfragen bei Sandra Surpal Wittke

Veranstaltungsort für Präsenz / nur 11.Dez. 25 und 12. März 26:

Psychotherapiepraxis Wittke

Bensberger Straße 133, 51469 Bergisch Gladbach

Anmeldung/Infotermine: sandrasurpalwittke@gmail.com

Begleitend zur Ausbildung erhältst du ein umfangreiches Handout zum Selbstaussdrucken, das dir als roter Faden dient, Inhalte vertieft und dich auch zwischen den Modulen unterstützt.

Ergänzt wird die Ausbildung durch eine begleitende Yogapraxis, regelmäßigen Austausch und gegenseitige Unterstützung in sogenannten „Studygroups“, also Kleingruppen, die sich innerhalb der Ausbildungsgruppe zusammenfinden.

Die Ausbildung beginnt im April 2026 und endet im Mai 2027.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Erfahrungen mit Meditation oder Kundalini Yoga sind hilfreich, aber nicht zwingend notwendig.

Offenheit, Neugier und die Bereitschaft zur Selbsterfahrung stehen im Vordergrund.

Wir gehen von einer normalen körperlichen und psychischen Belastbarkeit aus. Solltest du unsicher sein oder besondere Bedürfnisse mitbringen, sprich uns gern an – wir schauen gemeinsam, ob und wie eine Teilnahme für dich möglich und sinnvoll ist.

EXAMEN UND ZERTIFIZIERUNG

- Während der Ausbildung werden Lehrproben in der Ausbildungsgruppe durchgeführt.
- Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss ist die Teilnahme an allen sieben mehrtägigen Präsenzmodulen sowie an mindestens drei der vier Online-Termine. Insgesamt sind bis zu vier Fehltag möglich, jedoch nicht mehr als zwei pro Modul.
- Im Laufe der Ausbildung sind zehn Hospitationen bei mindestens drei verschiedenen Kundalini Yoga Lehrer*innen zu absolvieren – davon vier online bei Antje Kuwert im inklusiven Yogaunterricht. Hospitationen werden bei der jeweiligen Lehrer*innen als reguläre Yogastunde bezahlt.
- Kleine Zwischenprüfungen und schriftliche Reflexionen, teils in Studiengruppen erarbeitet, gehören ebenfalls zum Prüfungsprozess.
- Die Ausbildung schließt mit dem Examen und einem Zertifikat der 3HO Akademie ab.

AUSBILDUNGSORTE

Seminarhaus Hof Ruckhardtshausen

Ruckhardtshausen 1, 74613 Öhringen
www.hof-ruckhardshausen.de



Übernachtung im Seminarhaus (EZ/ DZ/ MZ/ Zelt/ WoMo) mit Gemeinschaftsbad. Zusätzliche Zelt- und Camperstellplätze auf den umliegenden Wiesen, separate Sanitäreanlagen vorhanden

Infos zu Preisen/Konditionen folgen Mitte September !

Für Wünsche zur Zimmerbelegung sende bitte kurz vor Start der Ausbildung eine Mail an sandrasurpalwittke@gmail.com

Weiterhin wichtig:

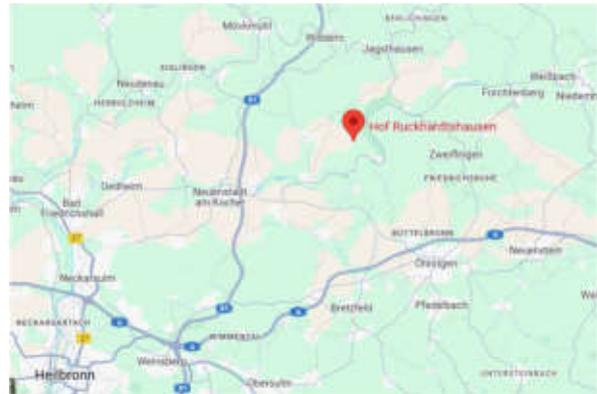
Hausschuhe, Bettwäsche, Spannbettlaken und Handtücher sind mitzubringen.
Bettzeug/Handtücher kann im Einzelfall gegen Gebühr (12 EUR) gemietet werden.
Bezahlung Übernachtung und Verpflegung in bar vor Ort.
Quittungen können ausgestellt werden.

Anfahrt

Auf der Anhöhe zwischen Kocher- und Jagsttal, ca. zwei Kilometer entfernt von den umliegenden Ortschaften liegt Ruckhardtshausen

Anfahrt mit dem Auto: A81 - Ausfahrt Neuenstadt oder Möckmühl/ A6 - Ausfahrt Öhringen

Anreise mit der Bahn: Bahnhof Möckmühl/ Bahnhof Öhringen



Seminarhaus Burghof Stauf

Burgweg 1, 67304 Eisenberg (Ortsteil Stauf)
<https://zentrum-burghofstauf.de>



Übernachtung im Seminarhaus (EZ/ DZ/ MZ/ Zelt/ WoMo) mit eigenem oder mit Gemeinschaftsbad.
Zusätzliche Zelt- und Camperstellplätze auf den umliegenden Arealen.

Infos zu Preisen folgen Mitte September!

Für Wünsche zur Zimmerbelegung sende bitte kurz vor Start der Ausbildung eine Mail an sandrasurpalwittke@gmail.com

Weiterhin wichtig:

Bettwäsche, Spannbettlaken und Handtücher sind vor Ort vorhanden, Hausschuhe bitte mitbringen. Bezahlung Übernachtung und Verpflegung in bar vor Ort. Die Rezeption ist 1 Stunde vor Seminarbeginn zum Check-In geöffnet. Wenn du früher anreisen möchtest, kontaktiere uns bitte vorab per Mail. Dein Zimmer steht Dir in der Regel ab 15 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag die Zimmer bitte bis 11 Uhr räumen.

Anfahrt

Mit der Bahn:

Zielbahnhof: Eisenberg/Pfalz

Ab hier fährt der Bus 917 bis zur Feuerwehr in Stauf. Fußläufig geht es nun leicht bergab durchs Dorf zur Burg. Wer ein Taxi bevorzugt kann sich gerne rechtzeitig mit Taxi Würtz in Verbindung setzen: Tel. 06357 5231 oder 06351 9359971.

Mit dem Auto:

Eingabe ins Navigationsgerät: 67304 Eisenberg, Burgweg 1, bei Google Maps Burghof Stauf

Vom Norden über die A 63 via Mainz bis zur Abfahrt Eisenberg, die B47 bis zur Abfahrt Kerzenheim, weiter Richtung Eisenberg, davor geht es rechts ab nach Stauf.



Vom Süden via Karlsruhe über die A5 und A6 bis zur Abfahrt Wattenheim, von dort aus über die B47 nach Eisenberg und Steinborn nach Stauf.

Vom Osten entweder die A 6 via Heilbronn bis zur Abfahrt Wattenheim, von dort aus über die B47 nach Eisenberg, Steinborn nach Stauf oder die A3, A60 und A63 via Frankfurt/Mainz bis zur Abfahrt Dreisen, die B47 bis zur Abfahrt Kerzenheim, weiter Richtung Eisenberg, davor geht es rechts ab nach Stauf.

Zum Ein- und Ausladen können unsere Gäste gerne direkt vor dem Eingangstor halten. Danach kann das Auto an folgenden Orten abgestellt werden:

- Die Talstraße bis zum Ortsende fahren, dort sind rechts eine Anzahl an Parkplätzen vorhanden; bitte platzsparend parken. Zu Fuß geht es dann entlang der Streuobstwiesen den ausgeschilderten Fußweg hoch zum Zentrum.
- Auf der Ebersteinstraße direkt am Ortseingang Stauf befinden sich gleich rechts hinter dem Feuerwehrhaus etliche Parkplätze.
- In den Burgweg rechts des Burghofes Stauf bitte nicht einfahren oder den PKW abstellen!

Keine Park- und Wendemöglichkeit. Danke!

Bitte nutze ausschließlich diese Parkmöglichkeiten!

AUSBILDUNGSgebÜHREN

Folgende Zahlungen sind möglich:

- ✓ *Early Bird bis zum 17. Jan. 2026: 150,-€ Anmeldegebühr+ 2.950,-€*
- ✓ *Kursgebühr ab 18. Jan. 2026: 250,-€ Anmeldegebühr+ 2.950,-€*
- ✓ *Zahlung in 8 Raten je 394,-€ (Gesamt € 3152,-€) + Anmeldegebühr.*
- ✓ *Anmeldung (ab Ende September möglich)*

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind in der Ausbildungsgebühr nicht enthalten und werden direkt vor Ort bezahlt

FÜR WEITERE FRAGEN

Sandra Surpal Kaur Wittke, sandrasurpalwittke@gmail.com

Im Akademie Büro sind wir Di-Do für dich erreichbar unter: +49(0)40 / 45 06 02 92

Wir freuen uns sehr, wenn wir dich für unsere Ausbildung zur Kundalini Yogalehrerin* begeistern konnten und freuen uns, dich persönlich zu treffen.

**Sat Nam
Dein Ausbildungsteam**