

# KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG

**BADEN-WÜRTTEMBERG /  
NORDRHEIN-WESTFALEN  
2026/27**

ONLINE  
INFOTERMIN  
DO 12.03.2026  
18:00 UHR



**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 BaWü und NRW 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**

- **Do 12. März 2026, 18:00 Uhr**  
**Präsenz & online mit Antje & Sandra Surpal**  
Zoom-ID: 893 1768 2918  
Kenncode: 427779

## AUSBILDUNGSSTRUKTUR

Die Ausbildung besteht aus 5 Online-Wochenenden, 4 Online-Terminen und 3 Präsenz-Blöcken (4/5 Tage).

### BAWÜ – AUSBILDUNGSTERMINE [1-8]

- [1] **Grundlagen des Yogaweges** ..... [online]  
17.-19.04.26 | Antje
- [2] **Anatomie & Ausrichtung** ..... [SH]  
25.-28.06.26 | Karta Purkh
- [3] **Resilienz und Wandel** ..... [online]  
19.+20.09.26 | Antje
- [4] **Gesundheit & Energie** ..... [online]  
• 07.+08.11.26 | Anja  
• 21.+22.11.26 | Anja
- [5] **Feinstoffliche Dimensionen** ..... [online]  
23.+24.01.27 | Antje
- [6] **Meditation & Klang** ..... [SH]  
04.-07.03.27 | Clarissa Mandev
- [7] **Würde, Ethik & spirituelle Reife** ..... [SH]  
03.-07.06.27 | Antje
- [8] **Examen** ..... [SH]  
09. -11.07. oder 17.+18.07.27 | Antje & Sandra

[SH] = SEMINARHAUS

Weitere Details im Infosheet unter: 3ho-akademie.de

### ONLINE-AUSBILDUNGSSTUNDEN

08.07. & 02.12.26 – sowie 14.04. & 16.06.27  
jeweils mittwochs, 18:15-19:45

### AUSBILDUNGSZEITEN

Fr: 18:00 – 21:00 ..... [nur am 17.04.26]  
Sa: 09:00 – 18:00  
So: 05:30 – 16:00 ..... [mit Sadhana]  
Block: Do 14:00 – So 16:00  
Mi 14:00 – So 16:00 ..... [letzter Block]

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



### KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine Anmeldegebühr von € 250,- zu entrichten.

Für die Ausbildungsgebühren sind folgende Zahlungen möglich:

- *Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn:*  
€ 2.950,- oder
- *Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen à*  
€ 394,- per Dauerauftrag ab Apr 2026 = € 3.152,-.

Die Examensgebühr beträgt € 255,-

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

## INFORMATION & ANMELDUNG

**Sandra Surpal Wittke**

01520- 6556361, sandrasurpalwittke@gmail.com

**Leadtrainerin: Antje Suraj Kaur Kuwert**

info@kundaliniyoga-ak.de

### AUSBILDER\*INNEN

#### [1/3/5/7/8] Antje Kuwert

HP-Psychotherapie, Gestalt-/Yogatherapie in eigener Praxis. KY Lehrerin seit 2003, Ausbilderin seit 2008. Yoga für Menschen mit Behinderungen, Traumatherapie i.A., Autorin, Yoga/Selbsterfahrungs-Retreats.

#### [2] Karta Purkh Singh Pomarius

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

#### [4] Anja Lührs

Studium der Romanistik und Sportwissenschaften. KY-Lehrerin seit 1990, Heilpraktikerin seit 1991, Shiatsu- und Yogatherapeutin, KY Ausbilderin seit 1999.

#### [6] Clarissa Mandev K. 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®.

#### [8] 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.

### 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