

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

STUFE 1 - HAMBURG 2021/22

GRUPPE 2 [G-2]

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-2]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 8 Wochenenden und zwei 5-Tage-Blocks.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
15.-19. Nov 2021  
11./12. Dez 2021
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
08./09. Jan 2022  
22./23. Jan 2022  
19./20. Feb 2022  
05./06. Mär 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
12./13. Mär 2022  
02./03. Apr 2022  
23./24. Apr 2022
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
16.- 20. Mai 2022
- [Examen] **18./19. Juni 2022**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G-2]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr  
**Blockseminar:** Mo 12:00 bis Fr 12:00 Uhr

## AUSBILDUNGSORTE [G-2]

Die beiden Seminarblöcke finden im **Seminarhaus „Bewegungswerkstatt“** im Wendland statt, ca. 1 Stunde mit dem Auto von Hamburg entfernt.

Die Wochenenden finden statt im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg

## INFOTERMINE

**16. Mai 2021 | 15. Aug 2021 | 31. Okt 2021**  
jeweils Sonntag, 20:00 Uhr, Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Anmeldung nicht erforderlich

## FÖRDERPROGRAMME

Für die Ausbildung gibt es die Möglichkeit der Förderung aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds.



## 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 Lebensthemen 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 Unterrichtsfülle 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 -

Fotos: Brigitte Sporrer | Grafik: grafikundayoga.de

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

STUFE 1  
HAMBURG 21/22



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

STUFE 1 - HAMBURG 2021/22

GRUPPE 1 [G-1]

Wir werden die Hamburger Ausbildung der Gruppe 1 sowohl offline als auch online anbieten. So hast du die Möglichkeit auch von außerhalb an der Hamburger Ausbildung teilzunehmen. Wir freuen uns auf Dich!

## AUSBILDUNGSTERMINE [G-1]

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 14 Wochenenden.

- [GK1] **Praxis & Unterricht**  
18./19. Sep 2021  
02./03. Okt 2021  
16./17. Okt 2021  
30./31. Okt 2021
- [GK2] **Wirkweise & Therapie**  
20./21. Nov 2021  
15./16. Jan 2022  
29./30. Jan 2022  
12./13. Feb 2022
- [GK3] **Yoga Psychologie & Humanologie**  
26./27. Feb 2022  
19./20. Mär 2022  
09./10. Apr 2022
- [GK4] **Meditation & Philosophie**  
30. April/01. Mai 2022  
07./08. Mai 2022  
28./29. Mai 2022
- [Examen] **25./26. Juni 2022**

## AUSBILDUNGSZEITEN [G-1]

**Samstag:** 10:00 bis 17:45 Uhr  
**Sonntag:** 06:00 (Sadhana) bis 16:45 Uhr

## AUSBILDUNGSORT [G-1]

Die Wochenenden finden statt im **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Straße 8a (Garteneingang), 20251 Hamburg

## INFOTERMINE

**16. Mai 2021 | 15. Aug 2021 | 31. Okt 2021**  
jeweils Sonntag, 20 Uhr, im Yogazentrum Hoheluft (s.o.)  
Anmeldung nicht erforderlich

## AUSBILDER\*INNEN [G-1]

### [GK1, GK3, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“. KRI Leadtrainer.

### [GK1] Guru Sant Kaur Pawlas

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

### [GK2] Anja 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] Simran Kaur Wester

Zweites Staatsexamen Germanistik, Geographie und Pädagogik. Kundalini Yoga Lehrerin seit 1982, Schwerpunkte: Partnerschaft und Kommunikation. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Ehemalige Vorsitzende von 3HO Deutschland e.V. Kundalini Yoga Ausbilderin Stufe 1+2. KRI Leadtrainerin.

## KOSTEN [G-1]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 18. Juni 2021 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder

- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder

- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen á € 393,75 per Dauerauftrag ab September 2021 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de

## 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 Unterricht:** *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 Examens 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 [G-2]

### [GK1, GK3, GK4] Satya Singh Wester

Musiker, internationaler Ausbilder, Leadtrainer der Hamburger und Kieler Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung. Autor von „Das Kundalini Yoga Handbuch“, „Der Reif“, „Baum Yoga“, „Das Yoga-Buch vom Leben und vom Sterben“. Projektleiter, Ausbilder und Autor von „Kundalini Yoga als Seelenreise“. KRI Leadtrainer.

### [GK2] Anja 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] Guru Sant Kaur Pawlas

Psychotherapeutin (HP) in eigener Praxis, Gestalttherapeutin, Paartherapeutin, Ausbilderin für Kundalini Yogatherapie, Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere und Kinder. KRI Associate.

## KOSTEN [G-2]

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 250,- zu entrichten, die sich bei Anmeldung und Zahlung der Anmeldegebühr bis zum 15. August 2021 auf € 150,- reduziert. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.950,- oder

- Zahlung in 4 Raten á € 752,50 vor Beginn des jeweiligen Grundkurses = € 3.010,- oder

- Zahlung in 8 monatlichen Überweisungen á € 393,75 per Dauerauftrag ab Nov 2021 = € 3.150,-.

Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Kontoverbindung: 3HO KYLA gGmbH, IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF

Für die zwei Kompaktblöcke kommen für das Seminarhaus und Verpflegung jeweils ca. € 250,- pro Block hinzu (am Anreisetag im Seminarhaus in bar zu begleichen, EZ gegen Aufpreis)

## INFORMATION/ANMELDUNG

### Hari Kartar Kaur Hodza

Mobil: 0160-90129966, Mail: info@praxis3in1.de

**KRI Leadtrainer dieser Ausbildung: Satya Singh Wester**

Tel: +49(0)40-475883, Mail: Satya.singh@hamburg.de