

# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung STUFE 1 - BOTTROP 2019-21

## AUSBILDUNGSTERMINE

Die Ausbildung Stufe 1 umfasst 280 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) in vier Grundkursen [GK] an 12 Wochenenden.

- [GK1] Praxis & Unterricht**  
08./10. November 2019  
13./15. Dezember 2019  
17./19. Januar 2020
- [GK2] Wirkweise & Therapie**  
14./16. Februar 2020  
13./15. März 2020  
24./26. April 2020
- [GK3] Yoga Psychologie & Humanologie**  
22./24. Mai 2020  
05./07. Juni 2020  
21./23. August 2020
- [GK4] Meditation & Philosophie**  
18./20. September 2020  
06./08. November 2020  
04./06. Dezember 2020
- [Examen] 06./07. Februar 2021**

## AUSBILDUNGSZEITEN

**Fr 18:00 -21:00, Sa 05:30-21:00, So 05:30-16:00 Uhr**  
Yogahaus Bottrop (s.u.)

## INFOTERMINE

**So 28. April 2019, 19:00-21:00 Uhr**  
**Sa 18. Mai 2019, 19:00-21:00 Uhr**  
**Fr 28. Juni 2019, 19:00-21:00 Uhr**  
**So 15. September 2019, 18:00-20:00 Uhr**  
**Sa 05. Oktober 2019, 18:00-20:00 Uhr**  
Yogahaus Bottrop (s.u.)

## VERANSTALTUNGSORT

**Yogahaus Bottrop**, Brabus-Allee 40, 46240 Bottrop  
Tel: 02041-7778788, Mail: info@yoga-rhein-ruhr.de  
www.yoga-rhein-ruhr.de

## INFORMATION/ANMELDUNG

**Mahanjeet Kaur Matthey**  
Tel: 0175-6009400 oder Tel: 02045-8548643  
Mail: info@yoga-nebenwirkungen.de

## 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.

**BILDUNGSURLAUB ANERKANNT!**

## ÜBERREGIONALE INFORMATION

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

Mo: 11-17 Uhr | Di & Mi: 13-17 Uhr  
Telefon: +49 (0) 40-46777634  
Mail: info@3ho-kyla.de, www.3ho-kyla.de

*„Glücklichsein ist  
dein Geburtsrecht“ YB*

## 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 darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst - unterrichte es“*

*Yogi Bhajan*



# 3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung

**STUFE 1**  
**BOTTROP 2019-21**



## 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 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*

Jeder kann an den vier Grundkursen der Stufe 1 teilnehmen. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden. Ebenso ist es möglich, Grundkurse in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch 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 Exams 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] Nirmal Kaur Khalsa-Gill

Heilpädagogin, seit 2000 Lehrerin für Kundalini Yoga, Geburtsvorbereiterin, Yogalehrerin für Kinder und Schwangere. Unterrichtet seit 2006 Yoga in sozialen Einrichtungen. KRI Associate.

### [GK2, WE 1+3] Taran Kaur Linow

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2010, Bankkauffrau, Gesundheitsberaterin, Cantienica® Anleiterin, Geschäftsführerin der 3HO gGmbH, Yogaschule und Cantienica® Studio in Scheeßel. KRI Intern.

### [GK2, WE 2] 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] Hari Jiwan Singh Wesselhöft

Heilpraktiker seit 1980. Kundalini Yoga Lehrer seit 1982. Homöopath, Augentrainer und NLP-Therapeut in freier Praxis in Berlin. Autor mehrerer Bücher s.u.a. „Kundalini Yoga – Eins werden mit sich und der Welt“. Ausbilder Stufe 1+2. KRI Leadtrainer dieser Ausbildung.

### [GK4, WE 1+2] Hari Nam Singh Schwarz

Bildhauermeister und Musiker, Yogapraktizierender seit mehr als 27 Jahren, Koordinator der Soundcrew beim europäischen Yogafestival, Schwerpunkte: Philosophie, Meditation und yogische Krisenbegleitung. KRI Associate.

### [GK4, WE 3] Sangeet Singh Gill

Kundalini Yoga Lehrer seit 1997. Sat Nam Rasayan Ausbilder und Heiler. Autor des Buches „Yoga – die sanfte Revolution“, Betreiber des Yogaportals „Yoga-Infos.de“. KRI Professional.

## KOSTEN

Bei Anmeldung zur Ausbildung ist eine **Anmeldegebühr** von € 200,- zu entrichten. Für die **Ausbildungsgebühren** (inkl. 2 Ausbildungsbücher) sind folgende Zahlungen möglich:

- Zahlung der Gesamtsumme vor Ausbildungsbeginn: € 2.400,- oder
  - Zahlung vor Beginn des jeweiligen Grundkurses: je € 615,- = € 2.460 oder
  - Zahlung in 14 monatlichen Raten à € 180,- per Lastschriftinzug ab Oktober 2019 = € 2.520,-
- Die **Examensgebühr** beträgt € 200,-.

Wer nur einzelne Grundkurse belegt, zahlt diese grundkursweise. Auch hier wird eine einmalige Bezahlung der Anmeldegebühr fällig.

**3HO Kundalini Yoga Lehrer\*innen Ausbildung gGmbH**,  
IBAN: DE30100100100923631102, BIC: PBNKDEFF