

Ausbildungsinhalte, Ort und Termine

Findhof-Opitz GbR
An der Sülz 61
51789 Lindlar

Infoabend (bitte mit Voranmeldung)
Sonntag, 21.10.2018, 16:00 Uhr
Sonntag, 06.01.2019, 16:00 Uhr

1	Die Reise beginnt. 7 Stufen zum Glück	18.-20.01.2019 Karta Purkh Kaur
2	Innere und äußere Haltung	22.-24.03.2019 Karta Purkh Kaur
3	Meditation und Aufstieg der Kundalini	24.-26.05.2019 Hardy Schwarz
4	Naad und Pranayama/ Lunge	28.-30.06.2019 Hardy Schwarz
5	Herzraum und der Weg zum Guru	06.-08.09.2019 Dharam Gian K.
6	Verstehe deinen Geist	11.-13.10.19 Dharma Singh
7	Yogische Lebensführung	29.11.-01.12.2019 Anja Lührs
8	Ernährung und Entgiftung	17.-19.01.2020 Anja Lührs
9	Yogische Humanologie	28.02.-01.03.2020 Hardy Schwarz
10	Finale Woche mit Bielefeld	03.-10.04.2020 Dharma Singh Karta Purkh Kaur

Ausbilderteam



Karta Purkh Kaur
in 3HO e.v.
Freiburg



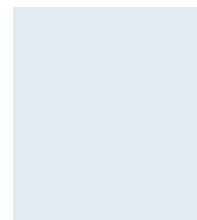
Dharma Singh
in 3HO e.v.
Freiburg



Dharam Gian K.
in 3HO e.v.
Bielefeld



Anja Lührs
in 3HO e.v.
Hamburg



Hardy Schwarz
in 3HO e.v.
Leverkusen



pranajio.com

Kommende Ausbildungen und Workshops

Stufe 1

- Freiburg 07.12.2018
- Basel 07.12.2018
- Bielefeld 01.03.2019
- Schweinfurt 02.11.2018
- Heilbronn 02.11.2018

Stufe 2

- Würzburg 01.02.2019
- Köln/Bielefeld 07.-10.02.2019
- Freiburg/Basel Herbst 2019

Yogatherapie von 3HO Deutschland
Modul 2 (3 WE) – Das Potenzial im Körper
wecken, Asanas und Dynamik

- München 12./13.01.2019

Dharmatraining

- Mitte Deutschland 24.-27.01.2019

Prana Jio Sommercamp

- Vogesen 02.-09.09.2018

**Wenn du etwas lernen
willst – studiere es,
wenn du etwas wissen
willst – lies darüber,
wenn du etwas meistern
willst – unterrichte es.**

–YOGI BHAJAN

PRANA
jio

Kundalini Yoga Lehrerausbildung



KRI-Programm Aquarian Teacher 3HO
Januar 2019 - April 2020

Stufe 1
Köln - Findhof

Leadtrainerin Karta Purkh Kaur in 3HO e.v.

Kundalini Yoga wurde von Yogi Bhajan 1969 aus Nordindien in den Westen gebracht. Inzwischen gibt es eine weltweite Gemeinschaft mit einer Ausbildungsschule (**Kundalini Research Institute**) und 25000 international tätigen Kundalini Yoga LehrerInnen.

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 volle Zeitstunden Unterricht und Praxis während 9 Ausbildungswochenenden und einer Intensiv-Sangat-Woche. Hinzu kommen noch deine eigene tägliche Yogapraxis und dein Selbststudium. Bei erfolgreichem Abschluss erhältst du das KRI Zertifikat Stufe 1 „Instructor“ und bist damit weltweit anerkannte Lehrkraft für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Damit qualifizierst du dich zur Mitgliedschaft in jeder nationalen und internationalen Vereinigung der Kundalini Yoga Lehrer (IKYTA und 3HO).

Kundalini Yoga Lehrerausbildung und dein persönlicher Weg

Die Ausbildung bietet dir die Inspiration, dich mit neuen Lebensformen, deinen Werten und deiner inneren Struktur auseinander zu setzen. Es geht darum, mit Hilfe von Mantras, Meditation und der Unterstützung durch deinen Körper, Ego und Mind in den Dienst deines Herzens zu stellen. Dabei spielt die Gruppe eine große Rolle in deinem Wachstumsprozess. Im gemeinsamen Tun (Seva) erleben wir unsere Einzigartigkeit und Gemeinsamkeit. Insofern ist die Ausbildung nicht nur für diejenigen die wirklich in Gruppen unterrichten wollen, sondern auch für alle, die ihre persönliche Yogaerfahrung vertiefen wollen und die Hintergründe des Yoga besser kennenlernen möchten.

Ziel unserer Ausbildung sind folgende Fähigkeiten

- eigene Ruhe und Kraft entwickeln/eigene Rückenbindung stärken
- Übungsreihen anleiten
- Übungen erklären
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit
- Übungen und Meditationen für bestimmte Probleme
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten

**Es ist Dein Geburtsrecht,
glücklich zu sein.**

–YOGI BHAJAN



Ausbildungskosten 2500,- Euro

Davon sind 250,- Euro als Anzahlung bei der Anmeldung zu zahlen.

Early Bird

Bei einer Anmeldung vor dem 15. November 2018 und Zahlung der gesamten Kursgebühr werden die 250,-Euro Anmeldegebühr erlassen.

Ratenzahlung/Sozialpreise auf Anfrage. Die Seminarhauskosten während der Intensivwoche sind **extra** und werden direkt vor Ort gezahlt.

Die Kursgebühr beinhaltet:

Unterrichtskosten, Seminarraumkosten, Organisation, Ausbildungsbuch Aquarian Teacher und Handbuch dazu, außerdem ein Japji-Buch (Morgengebet).

Die **Examensgebühr beträgt nochmals 200,- Euro** und wird nur fällig wenn du am Examen teilnimmst.

Bankverbindung

Arne Raap-Mehl
Postbank Stuttgart
IBAN DE18600100700353005706
(Stichwort: "Stufe 1 Koeln")

Koordinatorin der Ausbildung

Bitte kontaktiere für weitere Informationen und für die Anmeldung:

Katja Leidenberger Nav Soorya Kaur
02192 8749209
katja.leidenberger@gmx.de

Anforderungen zur Teilnahme an der Abschlussprüfung

Jeder kann an der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Die Ausbildung findet in einem Bausteinverfahren statt. Du kannst zwischendrin auch aussetzen oder einzelne Wochenenden in einer anderen Stadt nachholen. Es werden Studygroups gebildet, die sich immer einmal zwischen den Wochenenden treffen (auch per Skype oder Telko möglich). So kann das Gehörte und Erlebte gemeinsam reflektiert werden.

Wer sich für das Zertifikat als Kundalini YogalehrerIn qualifizieren möchte, muss folgende Anforderungen erfüllen:

- Mindestens 20 Stunden Unterrichtsteilnahme
- Teilnahme an einem Tag weißen Tantra
- Selbstverpflichtung zu den durch 3HO gegebenen ethischen und qualitativprofessionellen Richtlinien für Kundalini Yoga LehrerInnen
- Erstellen von 2 Kursplänen
- Anleitung von Yoga-Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung
- Regelmäßige Yogapraxis

Die endgültige Einschätzung zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung des/der Studierenden basiert auf der Erfüllung der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder.