

## Ausbildungsinhalte, Ort und Termine

Yogaschule und  
Ausbildungszentrum Prana  
Hadergasse 40, 97421 Schweinfurt

Infoabend (bitte mit Voranmeldung)  
Mittwoch, 18.07.2018  
von 19:30 - 21:00 Uhr

<b>1</b>	Die Reise beginnt. 7 Stufen zum Glück	02.-04.11.2018 Karta Purkh Kaur
<b>2</b>	Innere und äußere Haltung	14.-16.12.2018 Karta Purkh Singh
<b>3</b>	Meditation und Aufstieg der Kundalini	25.-27.01.2019 Atma Jot Kaur
<b>4</b>	Naad und Pranayama/ Lunge	22.-24.03.2019 Atma Jot Kaur
<b>5</b>	Herzraum und der Weg zum Guru	03.-05.05.2019 Kartar Kaur
<b>6</b>	Verstehe deinen Geist	31.05.-02.06.19 Kartar Kaur
<b>7</b>	Yogische Lebensführung	12.-14.07.2019 Kartar Kaur
<b>8</b>	Ernährung und Entgiftung	13.-15.09.2019 Sat Hari Singh
<b>9</b>	Yogische Humanologie	18.-20.10.2019 Eva Guru Sant
<b>10</b>	Finale Woche mit Heilbronn	19.-24.11.2019 Dharma Singh

## Ausbilderteam



Karta Purkh Kaur  
Freiburg  
in 3HO e.v.



Dharma Singh  
Leadtrainer Freib.  
in 3HO e.v.



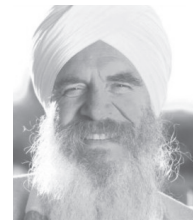
Karta Purkh S.  
Hamburg  
in 3HO e.v.



Atma Jot Kaur  
Göttingen  
in 3HO e.v.



Kartar Kaur  
Büdingen  
in 3HO e.v.



Sat Hari Singh  
Boizenburg  
in 3HO e.v.



Eva Guru Sant  
Hamburg  
in 3HO e.v.



pranajio.com

## Kommende Ausbildungen und Workshops

### Stufe 1

- Freiburg 07.12.2018
- Basel 07.12.2018
- Bielefeld 01.03.2019
- Heilbronn 02.11.2018
- Köln 18.01.2019

### Stufe 2

- Würzburg 01.02.2019
- Köln/Bielefeld 07.02.2019
- 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  
November 2018 - November 2019

## Stufe 1 | Schweinfurt

Leadtrainer Dharma Singh 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 7. September 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  
Hans-Arne Raap-Mehl, Postbank Stuttgart  
IBAN DE86 6001 0070 0965 0317 05  
(Stichwort: "Stufe 1 Schweinfurt")

Koordinatorin der Ausbildung

Bitte kontaktiere für weitere Informationen und für die Anmeldung:

Sabrina Neu Ram Jiwan Kaur  
0174/3166142  
kundalini-neu@gmx.de  
kundaliniyoga-neu.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 Grundkurse 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.