ANFORDERUNGEN

Im Prinzip kann jedeR an der YogalehrerInnen-ausbildung Stufe 1 teilnehmen.

Die Ausbildung findet im Bausteinverfahren statt. Die Grundkurse können auch einzeln belegt oder in anderer Reihenfolge absolviert werden.
Ebenso ist es möglich, für einzelne Grundkurse auszusetzen und sie in einem späteren Ausbildungszyklus oder auch in einer anderen Stadt nachzuholen.

Wer sich aber für das Zertifikat als anerkannteR Kundalini Yoga LehrerIn qualifizieren möchte, muss über das Absolvieren aller vier Grundkurse hinaus die folgenden Anforderungen erfüllen:

- Mindestens ein Jahr selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben (eventuell auch während der Ausbildung)
- Hospitationen bei verschiedenen Kundalini Yoga LehrerInnen
- Einmal während der Ausbildung unter Supervision unterrichtet haben
- Erfolgreiche Teilnahme am Abschlussexamen

Eine Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra innerhalb von 3 Jahren nach Ausbildungsbeginn wird erwartet.

Von den Punkten 1 und 2 kann eine Freistellung erfolgen, wenn kein oder nicht genügend qualifizierter Kundalini Yoga Unterricht in der Nähe des Wohnorts stattfindet.

3HO KUNDALINI YOGA LEHRERiNNENVEREIN

Es wird empfohlen, dem Kundalini Yoga LehrerInnen Verein 3HO Deutschland e.V. spätestens mit Abschluss der Ausbildung beizutreten.

Dieser Verein ist Teil der internationalen 3H (HEALTHY, HAPPY, HOLY) ORGANISATION, die von Yogi Bhajan gegründet wurde und für einen Lebensstil auf der Grundlage von Kundalini Yoga steht.

3HO DEUTSCHLAND e.V.

ist ein gemeinnütziger, eingetragener Verein mit Sitz in Hamburg und Arbeitsgruppen in Baden-Württemberg, Berlin, Bremen, Hamburg, München, Nordrhein Westfalen, Rhein/Main, Sachsen/Sachsen-Anhalt/Thüringen und Westfalen.

Die Mitglieder der 3HO verpflichten sich, die Tradition des Kundalini Yoga zu bewahren, die ethischen Richtlinien für YogalehrerInnen zu befolgen und sich jedes Jahr weiterzubilden (siehe Weiterbildungsordnung).

Der Verein bietet seinen Mitgliedern Darstellungsmöglichkeiten auf seiner Homepage www.3ho.de, Fortbildungsseminare, Fachausbildungen, diverse Veranstaltungen, Yoga-Lehrmaterialien, die Vereinszeitschrift „Kundalini Yoga Journal", Arbeitsgruppen usw.

Weitere Infos zum Verein sind über die Homepage www.3ho.de oder über die Hauptgeschäftsstelle, Telefon: 040-479099 zu erhalten.

INFORMATION & ANMELDUNG

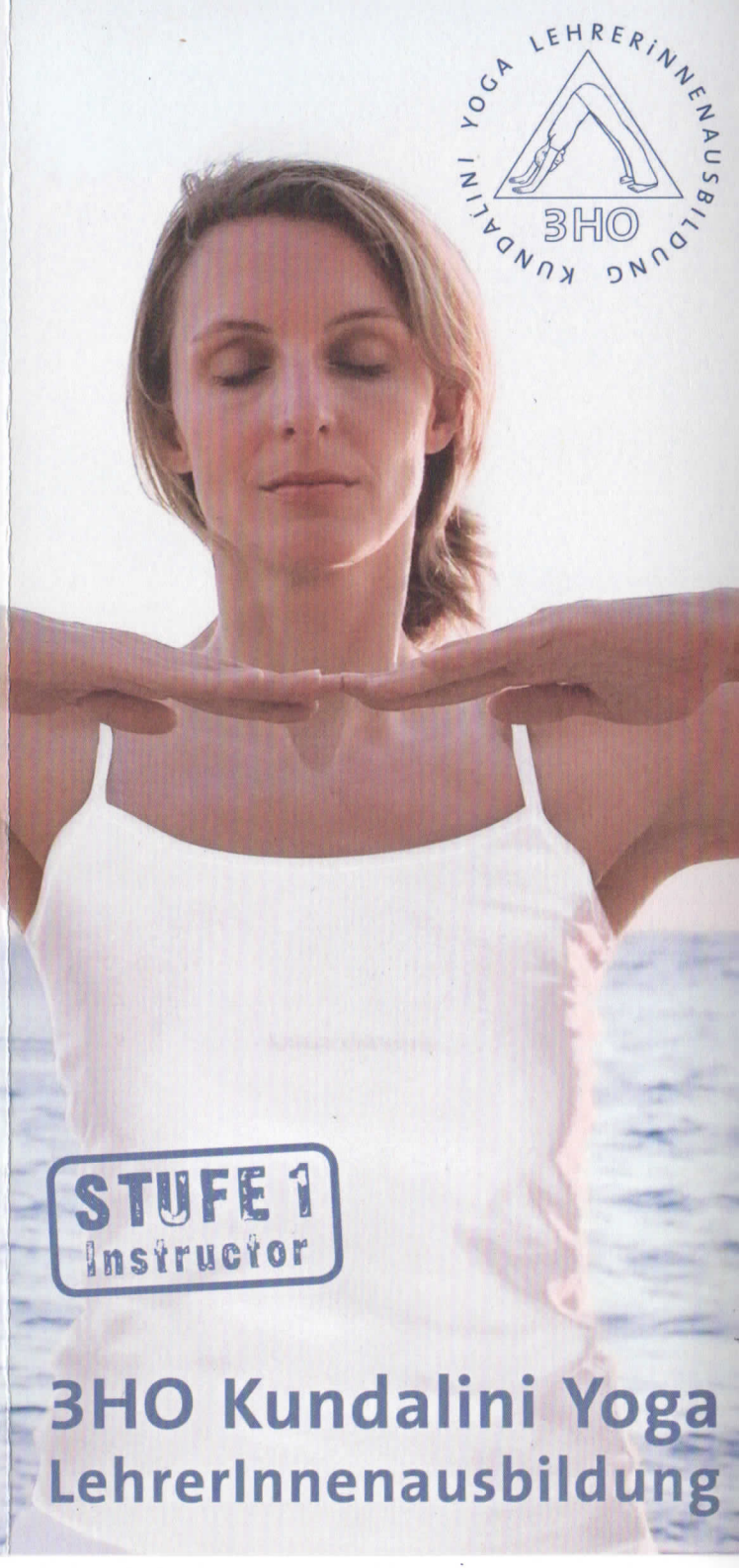
3HO Deutschland e.V., LehrerInnenausbildung
Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg
www.3ho.de

Überregionales Büro
Gisela Winnig, Tel: 040-46777634
Mail: lehrerausbildung@3ho.de
www.ausbildung.3ho.de

Für die Ausbildungen in den verschiedenen Städten gibt es Anmeldeadressen vor Ort (siehe Einlegeblatt). Auf Anfrage wird ein Anmeldeformular/Vertrag zugeschickt.

„Wenn du etwas lernen willst – studiere es, wenn du etwas wissen willst – lies darüber, wenn du etwas meistern willst – unterrichte es"
Yogi Bhajan

Fotos: Brigitte Sporrer | Auf 100% Recyclingpapier gedruckt.



3HO Kundalini Yoga
LehrerInnenausbildung

YOGA ALS WEG

Die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung bietet mehr als nur einen Beruf oder eine Erweiterung der Beschäftigungsmöglichkeiten. Sie bringt den TeilnehmerInnen neue Wege und Lebensformen, neue Werte und ein anderes Bewusstsein.

Die Suche danach sollte sowohl im Innen als auch im Außen stattfinden. Manchmal setzt dieser Lernprozess sogar ein Lehren und mit einander Teilen voraus, um sich weiterentwickeln zu können.

Mit den Worten Yogi Bhajans, Meister des Kundalini Yoga: ***„JedeR SchülerIn sollte einE LehrerIn sein, und jedeR LehrerIn ist einE SchülerIn."***

Deshalb eignet sich die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung nicht nur für diejenigen, die wirklich Gruppen unterrichten wollen. Sie ist offen für alle, die ihre Yogaerfahrung und ihr Wissen ernst nehmen wollen.

KUNDALINI YOGA

ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet.

Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Auch Meditation – in sehr vielen Variationen – wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene praktiziert.

Kundalini Yoga wurde von Yogi Bhajan aus Nord-Indien in den Westen gebracht. Zur Zeit gibt es in Deutschland ungefähr 2000 aktive Kundalini Yoga LehrerInnen.

EIN/E YOGALEHRERIN SOLLTE

- Übungsreihen anleiten können
- Übungen erklären können
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit haben
- Übungen und Meditationen für bestimmte Probleme kennen
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden können
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten können

Ebenso wichtig ist es, Ruhe und Kraft auszustrahlen, die SchülerInnen inspirieren und motivieren zu können und allmählich die eigenen Neurosen und schlechten Gewohnheiten zu transformieren.
Das setzt für YogalehrerInnen ein tiefes eigenes Verständnis und eine regelmäßige Praxis des Yoga voraus.

KUNDALINI YOGA LEHRERINNENAUSBILDUNG IN 3HO DEUTSCHLAND e.V.

Die Ausbildung besteht aus den drei Stufen: *„Instructor"* (Stufe 1), *„Practitioner"* (Stufe 2) und *„Teacher"* (Stufe 3).

Die Stufe 1 besteht aus vier Grundkursen und schließt mit einem Examen ab.

Die Grundkurse qualifizieren zusammen mit dem Abschlussexamen für das international gültige KRI Zertifikat als Kundalini Yoga LehrerIn der Stufe 1.

Stufe 1 wird angeboten im Allgäu, in Berlin, Bielefeld, Braunschweig, Bremen, Düsseldorf, Erfurt, Frankfurt, Freiburg, Gießen, Göttingen, Hamburg, Hannover, Heilbronn, Kiel, Köln, Leipzig, Linz, Mainz, München, Nürnberg, Offenburg, Regensburg, Schweinfurt, Stuttgart.

Stufe 2 wird angeboten in Baden-Württemberg, Bayern, Berlin/Hannover, Hamburg/Bremen, im Rhein-Main-Gebiet, Rheinland und in Boizenburg (international).

Stufe 3 ist eine internationale Ausbildung, die direkt von KRI (Zertifizierungsorganisation für alle 3HO Ausbildungen) angeboten wird.

Mögliche Zusatzausbildungen: 3HO Fachausbildungen Kinder- und Jugendlichenyoga, Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga, Seniorenyoga und Yogatherapie.

INHALT DER VIER GRUNDKURSE [GK]

[GK 1] PRAXIS & UNTERRICHT

In diesem ersten Kurs behandeln wir das Basiswissen über Kundalini Yoga. Besprochen werden die verschiedenen Grundhaltungen und ihre Wirkungen, die Voraussetzungen für richtiges Üben, die Gefahren beim Üben, die Atem-Physiologie und die Kunst des richtigen Atmens, verschiedene Entspannungstechniken und die Struktur des Unterrichts. Nicht nur Zusammenhänge und Hintergründe werden gelernt, sondern auch diese an andere weiterzugeben und zu erklären.

[GK 2] WIRKWEISE & THERAPIE

Das westliche Modell des physischen Körpers des Menschen (Organe und ihre Funktionen, Blut- und Lymphsystem, Nervensystem, Drüsen, Atmung, Muskulatur und Gelenke) wird durch das yogische Modell des Körpers als Energiesystem ergänzt. Begriffe wie Chakren, Nadis, Prana, Körperschleusen werden erklärt. Schließlich wird „Yogatherapie" ansatzweise besprochen und geübt. Spezielle Übungen, Ernährungshinweise und Kenntnisse über mögliche geistige Ursachen von Störungen/Erkrankungen werden vermittelt.

[GK 3] YOGA PSYCHOLOGIE & HUMANOLOGIE

Beim Yogaunterricht und in der Yogapraxis kommt man intensiv mit Veränderungsprozessen in anderen, aber auch in sich selbst in Berührung.
Dadurch entsteht das Bedürfnis nach Klärung der Werte und nach einem angemessenen Lebensstil.
In diesem Kurs werden yogische Techniken vermittelt, die helfen, die Veränderungen zu verstehen und bewusst mit dem eigenen höchsten Selbst in Verbindung zu treten. Dabei wird yogisches Wissen zu den Themen Frau-Sein und Mann-Sein, Partnerschaft und Sexualität, Geborenwerden und Sterben sowie zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen vermittelt.
Wichtige Themen sind auch die energetischen Körper des Menschen, sowie Erfolg.

[GK 4] MEDITATION & PHILOSOPHIE

Es geht in diesem Kurs um das Lernen verschiedener Formen der Meditation, mit Konzentrationswörtern (Mantren), Konzentrationspunkten (Drishti), mit PartnerIn (Venus-Kriyas), Atemmeditation usw.
Der Einsatz von Meditationen bei bestimmten psychologischen oder psychosomatischen Problemen wird besprochen. Außerdem werden Konzepte aus der Yogaphilosophie vermittelt, die mit dem spirituellen Weg zu tun haben und immer wieder im Yogaunterricht auftauchen, wie z.B. Ego, die Identität als YogalehrerIn, Karma, Reinkarnation usw.