

Übersicht aller Kontakte der Fachausbildungen in 3HO e.V.

Neu: Senioren yoga

Göttingen | München | Hamburg

Tel: 0176-76875768 | Mail: senioren yoga@3ho.de | www.fachausbildung-senioren yoga.de

Neu: Yogatherapie

Göttingen | Hamburg | Stuttgart

Tel: 040-55447755 | Mail: yogatherapie@3ho.de | www.yoga-als-therapie.de

Schwangeren yoga

Berlin: Amrit Kaur Lüthe

Tel: 030-66625440 | Mail: schwangeren yoga-berlin@3ho.de

Göttingen: Dhyan Tada Güdel

Tel: 0177-8406896 | Mail: schwangeren yoga-goettingen@3ho.de

Hamburg: Geraldine Mottschall-Weber

Tel: 0173-2363583 | Mail: info@schwangeren yoga-ausbildung.de

Heilbronn: Har Dyal Kaur Utz

Tel: 07134-917082 | Mail: schwangeren yoga-heilbronn@3ho.de

Leipzig: Bhajan Kaur Glander-Rieker

Tel: 0176-20444398 | Mail: schwangeren yoga-leipzig@3ho.de

München: Sant Subagh Kaur Schießl

Tel: 089-89459593 | Mail: schwangeren yoga-muenchen@3ho.de

Rheinland: Sat Pavan Kaur Wendlandt-Dreyer

Tel: 0160-7840147 | Mail: schwangeren yoga-rheinland@3ho.de

Wien/Österreich: Sat Kirn Kaur Navarro

Tel: +43(0)699-19460140 | Mail: schwangeren yoga-wien@3ho.de

Yoga für Kinder & Jugendliche

Berlin | Frankfurt | Hamburg | München | Rheinland

Info und Anmeldung: Büro Hamburg, Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg

Tel: 040-20971877 | Mail: info@kinder-yoga.org | www.kinder-yoga.org

Bürozeiten: dienstags/donnerstags: 10-15 Uhr

Hauptgeschäftsstelle:

3HO Deutschland e.V. | Heinrich-Barth-Straße 1 | 20146 Hamburg

Tel: 040-479099 | Mail: info@3ho.de | www.3ho.de



3HO e.V. seit 1976 in Deutschland

Kompetenz | Qualität | Freude am Lernen

Fachausbildungen in 3HO – Yoga für eine Welt im Wandel

„Bilde dich weiter! Zielgruppengerecht, auf hohem Niveau, über unsere Tradition hinaus anerkannt.“

Mehr Info unter: www.3ho.de/web/fuer-yogalehrende/fachausbildungen



GÖTTINGEN | HAMBURG | MÜNCHEN

Neu: Senioren yoga

Start 2013 in Göttingen und München



Yoga in einer Seniorengruppe zu unterrichten ist eine herausfordernde und zugleich erfüllende, kreative und spannende Aufgabe. Senioren yoga Lehrende dürfen sich in besonderem Maße auf die Lebenssicht ihrer Schüler einstimmen: ihre Geschichte, Perspektiven, Stärken und Einschränkungen. Diese auch gesellschaftlich wichtige Arbeit erfordert viel Achtsamkeit, tiefes yogisches Wissen und Reflexion der eigenen Haltung zum Leben und zum Sterben.

Deutschland wird bald die Gesellschaft mit dem weltweit höchsten Durchschnittsalter sein und speziell ausgebildete Yogalehrer werden dringend benötigt. Diese Fachausbildung erweitert das Betätigungsfeld von Yogalehrern sowie Menschen, die bereits mit Senioren arbeiten oder Interesse daran haben. Berufsbegleitend läuft sie über ein Jahr an neun Ausbildungswochenenden, mit dem Abschluss „Kundalini Yoga Lehrer bzw. Lehrerin für Senioren“ (3HO Deutschland e.V.).

Wir fassen Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan in einer Form auf, in der ältere Menschen die Lehren voll und ganz für sich nutzen können. Zugleich vermittelt die Fachausbildung anwendbares Wissen zur Gesundheitsförderung und Prävention. Wichtige Bausteine darin sind die Präsentation altersspezifischer Themen, die Stärkung vorhandener Ressourcen sowie der liebevolle Umgang mit den eigenen Grenzen.

BERLIN | FRANKFURT | HAMBURG | MÜNCHEN | RHEINLAND

Yoga für Kinder & Jugendliche

Erstmals 2007 in Hamburg



Yoga hilft Kindern sich und ihren Körper spielerisch bewusst wahrzunehmen und macht durch seine Leichtigkeit und Kreativität Lust an Bewegung, Entspannung und Meditation.

So führt Yoga zu Aggressionsabbau, reduziert Ängste und fördert die emotionale Balance. Yoga verbessert wissenschaftlich nachweisbar Motorik, Sozialverhalten und Konzentration und kommt so auch Jugendlichen zu Gute.

Die Fachausbildung Kinder- und Jugendyoga richtet sich an alle Menschen, die Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen haben. YogalehrerInnen, ErzieherInnen oder Menschen, die in diesen Bereichen arbeiten, können sich mit dieser fundierten Zusatzqualifikation ein neues Beschäftigungsfeld erschließen.

Die Ausbildung ist berufsbegleitend möglich und wird in einigen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt.

Die Fachausbildung umfasst 250 Unterrichtseinheiten an acht Wochenenden: 7 Ausbildungs- und 1 Prüfungswochenende und wird abgeschlossen mit dem Zertifikat: „Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder und Jugendliche“ von 3HO Deutschland e.V.

GÖTTINGEN | HAMBURG | STUTT GART

Neu: Yogatherapie

Kundalini Yoga in therapeutischer Anwendung

Start Januar 2014 in Hamburg



Die seelischen und körperlichen Herausforderungen nehmen in unserer heutigen Zeit immer mehr zu. Yogatherapie ist die aktuell passende Antwort auf dieses Thema. Gesundheit und Wohlbefinden hängen ganz maßgeblich von einem gelungenen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ab.

Kundalini Yoga ist eine Erfahrungswissenschaft, die genau diese Wechselwirkung von Körper, Geist und Seele seit über zweitausend Jahren erforscht und fördert. Yogi Bhajan hat uns dieses komplexe Wissen zur Verfügung gestellt, um yogatherapeutisch Menschen mit spezifischen Beschwerdebildern zu unterstützen.

Diese Ausbildung vermittelt praktisches Wissen für die Unterstützung von psychologischen und körperlichen Anliegen und erforscht die therapeutische Wirksamkeit von yogischen Techniken im jeweiligen Kontext. Die ganzheitliche Wirkung von Kriyas und Meditationen zu erfassen und vertieftes Wissen über ihre subtilen Effekte zu erlangen ist ein wichtiger Baustein in der Fachausbildung.

Die FAB Yogatherapie richtet sich vornehmlich an Kundalini YogalehrerInnen, die Techniken, Übungen (und Rhythmen) aus dem Kundalini Yoga für therapeutische Ziele einsetzen wollen.

„Der totale Rhythmus des Lebens wird erreicht, wenn eine Person ihren eigenen Körper erfährt, ihren eigenen Geist und ihre eigene Seele.“ Yogi Bhajan, 11.02.1985

BERLIN | GÖTTINGEN | HAMBURG | HEILBRONN | LEIPZIG | MÜNCHEN | RHEINLAND | WIEN

Schwangerenyoga

Erstmals 1980 in Hamburg



Fachausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung

Es ist eine besondere Freude und eine besondere Verantwortung zugleich, Menschen rund um die Geburt eines Kindes begleiten zu können.

Die Fachausbildung möchte Frauen befähigen Schwangere und ihre Partner in Kursen und Beratung qualifiziert zu begleiten, auf die Geburt vorzubereiten sowie im ersten Jahr nach der Geburt zu unterstützen.

Wir lehren umfangreiches Wissen rund um Schwangerschaft, Geburt und Rückbildungszeit aus westlicher Sicht und auf der Basis der Lehren des Kundalini Yoga.

Die Tradition des Kundalini Yoga vermittelt einen Schatz an Wissen über Schwangerschaft, Geburt und Rückbildung, über männliche und weibliche Identität, Partnerschaft und Familie, Leben und Tod.

Wir vertiefen und erweitern unser Selbstverständnis als Frau und erfahren im Kreis von Frauen einen tieferen Zugang zu der in uns wohnenden Quelle von Weisheit, Würde und weiblicher Kraft.