

YOGATHERAPIE

FACHAUSBILDUNG IN 3HO E.V.

KUNDALINI YOGA IN THERAPEUTISCHER ANWENDUNG



YAT MEETS FASZIO® | 2 in 1

FACHAUSBILDUNG YOGATHERAPIE
IN KOOPERATION MIT DER
FASZIO® YOGA AUSBILDUNG

www.yoga-als-therapie.de/online-hybrid-hh

Online/Hybrid Hamburg | Beginn MÄRZ 2025

AUSBILDUNGSTERMINE

ONLINE/HYBRID HAMBURG 2025-26

MODUL 1

07. - 09. März 2025

Therapeutische Haltung und Beratungskompetenz

11. - 13. April 2025

Achtsamkeit, Resonanz, therapeutische Beziehungsfähigkeit

MODUL 2

23. - 25. Mai 2025

Kommuniziere mit deinem faszialen Netzwerk FASZIO® |

27. - 29. Juni 2025

Yogahaltungen, Nervensystem und Meridiane

MODUL 3

12. - 14. September 2025

Yoga bei Rücken- und Gelenkproblemen und Yoga mit dem Stuhl

24. - 26. Oktober 2025

Yoga bei chronischen Entzündungen, Schmerz und Erschöpfung

MODUL 4

28. - 30. November 2025

Yoga und Detox – Entgiftung als Umstimmungs- und Heilungsimpuls

23. - 25. Januar 2026

Basisverständnis Ayurvedische Ernährung und Lebensführung

MODUL 5

27. Februar - 01. März 2026

Pranayama – die älteste Atemtherapie der Welt

24. - 26. April 2026

Burnout, Ängste, Depressionen – Lichtblicke in dunklen Zeiten

MODUL 6

19. - 21. Juni 2026

Yogatherapie und Trauma

18. - 20. September 2026

Krise als Chance

STUDIENTAGE: 12. Juli 2025, 29. August 2026

PRÜFUNG: 10. - 11. Oktober 2026

AUSBILDER*INNEN

Anja Lührs

Antje Suraj Kaur Kuwert

Nicola Har Krishnan Kaur Fromm

Nicole Siri Adi Kaur Witthoefft

Karta Purkh Singh Pomarius

Petra Mahanbir Kaur Adam

Die Ausbilder*innen sind zertifizierte LehrerInnen für Kundalini Yoga Stufe 1 und 2 im 3HOe.V. mit langjähriger Erfahrung als Yogatherapeut*in.



ZIEL DER AUSBILDUNG

Die Fachausbildung bietet eine Grundausbildung in Kundalini Yoga Therapie und ermöglicht den Teilnehmer*innen, ihre Schüler, Kursteilnehmer und Klienten mit therapeutisch wirksamen Yoga Elementen individuell zu begleiten, kompetent zu beraten und in ihren Prozessen zu unterstützen.

Die Teilnehmer*innen erhalten therapeutisches Handwerkszeug, und vertieftes medizinisches, psychologisches und yogisch-spirituelles Wissen, um ihre yogatherapeutische Arbeit auf eine solide Grundlage zu stellen.

Die Ausbildung befähigt die Absolvent*innen, Gruppen zu unterrichten, deren Teilnehmer gemeinsame Thematiken oder Erkrankung teilen.

VORAUSSETZUNGEN

- Yogalehrer*innen anderer Traditionen, Menschen mit mindestens 3-jähriger Kundalini Yoga Erfahrung und Praxis,
- Menschen, die in medizinischen/therapeutischen Berufen arbeiten: nach Rücksprache.
- Kundalini Yogalehrer*innen.

ZEITRAHMEN

Die Fachausbildung umfasst 13 WE und 2 Praxistage in einem Zeitraum von 1,5 Jahren mit 350 UE.

KOSTEN

2.952 Euro | Frühbuche: 2.652 EUR | Ratenzahlung ist möglich.
Kosten für ein Modul: 547 EUR. Prüfungswochenende: 200 EUR.
Bildungsgutschein, Bildungsprämie, Weiterbildungsbonus sind anerkannt.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung endet mit dem Prüfungswochenende.

Die Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat:

Kundalini Yogatherapeut*in Level 1.

INFORMATION UND ANMELDUNG

3HO Fachausbildung Yogatherapie

Tel. +49 40 393895 [Anja Lührs]

MO und DO 10.00 – 12.00 UHR

buero-yogatherapie@3ho.de

www.yoga-als-therapie.de



• MODUL 1

INNERES WACHSTUM UND THERAPEUTISCHE BEGLEITUNG

In diesem Modul vertiefen wir unsere Beziehungs- und Beratungskompetenz, um mit Yoga unterstützte therapeutische Sitzungen zu gestalten und Menschen mit gesundheitlichen Herausforderungen, körperlichen Einschränkungen oder in psychischen Krisen kompetent und einfühlsam zu begleiten.

• MODUL 2

YOGAHALTUNGEN UND FASZIEN

An den beiden Wochenenden erkunden wir, welche Yoga-Praxis und Impulse du in deiner aktuellen Lebensphase benötigst und wie dein Gewebetyp die Dynamik deiner Praxis beeinflusst. Diese Fragen integrieren wir in therapeutische Ansätze und berücksichtigen die feinstofflichen Energiesysteme wie Meridiane und Chakren.

• MODUL 3

YOGA BEI KÖRPERLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN

In diesem Teil widmen wir uns verbreiteten Phänomenen, unter denen Menschen zunehmend leiden: sie fühlen sich erschöpft, sind infektanfällig, leiden unter Rücken- und Gelenkbeschwerden oder allgemeinen Schmerzen. Wir erkunden mögliche Hintergründe und yogische Wege, wieder zu Kräften und in Balance zu kommen sowie Körper und Seele zu stabilisieren.

• MODUL 4

HEILSAME ERNÄHRUNG ALS BEGLEITUNG IN DER YOGATHERAPIE

Die Ernährungsweisen in den Yogatraditionen bieten vielfältige Möglichkeiten, den Darm zu reinigen und das Gewebe von Ablagerungen und Giftbelastungen zu befreien. So kann eine gute Ausgangssituation für tiefe Heilprozesse geschaffen werden. Gleichzeitig bekommst du einen Einblick in das komplexe und doch einfach anwendbare System des Ayurveda.

• MODUL 5

PSYCHISCHE BESCHWERDEBILDER UND LÖSUNGSSTRATEGIEN

Dieses Modul steht ganz im Zeichen des Atems – eine der wichtigsten Säulen der Yogapraxis. Klassische Atemmethoden aus dem Yoga sowie atemfokussierte Übungsabfolgen aus dem Kundalini Yoga werden im Hinblick auf ihre therapeutische Anwendbarkeit besprochen und insbesondere auf ihre psychologisch regulierende Wirkung erforscht.

• MODUL 6

KRISE UND TRAUMA

In diesem Modul widmen wir uns möglichen yogatherapeutischen Interventionen in Krisen und in der Begleitung von Traumafolgen, um Betroffene dabei zu unterstützen, überwältigende Erfahrungen zu integrieren. So können sie lernen, sich durch diese schwierigen Passagen ihres Lebens zu navigieren und gestärkt daraus hervorgehen.