



3HO
Nederland



De opleiding tot erkend Kundalini yogaleraar

Krijg les van ervaren Nederlandstalige docenten
en word een inspirerende Kundalini yogaleraar

De opleiding tot Kundalini yogaleraar

De lerarenopleiding van 3HO Nederland bestaat al meer dan twintig jaar. Door de jaren heen zijn honderden leraren opgeleid die in het hele land lesgeven. De opleiding is geschikt voor iedereen die zich een jaar lang intensief in Kundalini yoga wil verdiepen. Tijdens de opleiding tot Kundalini yogaleraar leer je in één jaar hoe je Kundalini yoga kunt inpassen in je dagelijks leven en hoe je er les in kunt geven. Tijdens de opleidingsdagen krijg je les in de achtergrond, de praktijk en de theorie van Kundalini yoga. Dagelijks thuis oefenen maakt dat je vertrouwd raakt met de oefeningenseries en de meditaties. Aan het begin van de opleiding worden studiegroepen gevormd. De leden van de studiegroepen komen gedurende de opleiding bij elkaar om de stof door te nemen en ervaringen te delen. Na afronding van Level 1 ben je KRI gecertificeerd *Instructor* en kun je beginnen les te geven.

Na de Level 1 opleiding is er een directe aansluiting met de Level 2 vervolgopleiding. Level 2 bestaat uit vijf modules en leidt in 2,5 jaar op tot *Practitioner*. De modules van Level 2 worden gegeven door Satya Singh, Hariang Kaur en gastdocenten.

De opbouw van onze KRI Level 1 opleiding

Kriya en meditatie

De basis van Kundalini yoga. Kennismaken met de *kriya's* (oefeningenseries), *pranayama* (ademhalingstechnieken), *mantra's* (helende klanken) en *mudra's* (houdingen voor de armen en de handen) en *drishti* (aandachtspunten zoals het derde oogpunt).

Humanologie en filosofie

Het toepassen van yogische kennis in het dagelijks leven. Je leert over voeding en healing en hoe er in de yogische filosofie over relaties, geboorte en dood wordt gedacht.

Westerse en Oosterse anatomie

Je krijgt anatomieles vanuit een Westerse en Oosterse invalshoek. Ook leer je over de *chakra's*, de *nadi's*, de *Tien Lichamen*, *prana* en *vayu*.

De kunst van het lesgeven

Hoe zit een les in elkaar? Hoe stel je een cursus samen? Hoe begeleid je yogaleerlingen? Oefenen in het lesgeven: lesgeven onder supervisie van ervaren leraren. Ook behandelen we de *Code of Ethics*: de ethische kant van het lesgeven.

De docenten

Christine Michon (Hariang Kaur) geeft al 50 jaar les in yoga. Sinds 1995 is ze Lead Trainer van de lerarenopleiding KRI Level 1 en 2 in Enschede. Zij is ook Transpersoonlijk Psychotherapeut.



Guru Hans Kaur is Nederlandse, maar woont al 30 jaar in Parijs. Zij is het hoofd van de Franse Kundalini yoga lerarenorganisatie. Guru Hans Kaur is een KRI Level 1 en 2 Teacher Trainer en Sat Nam Rasayan Healer.



Karta Purkh Singh woont in Hamburg. Hij geeft al meer dan 25 jaar les in yoga. Hij geeft les in het Engels, voor vertaling wordt gezorgd. Hij is ook yoga therapeut.





Kosten

De opleiding tot Kundalini yogaleraar start in september 2019. De kosten zijn €3.300. Na overleg is het mogelijk om de opleiding in drie delen te betalen. De prijs is inclusief het studieboek **The Aquarian Teacher**, elk ontbijt, de lunches tijdens de opleidingsweekends, de *Groene Week* in Lochem en het examen van het Kundalini Research Institute.

Data van de KRI Level 1 opleiding 2019

Op **zaterdag 2 maart 2019** is er een kennismakingsworkshop in ons yogacentrum in Enschede: 3honderland.nl/kennismaking

Opleidingsdagen in Enschede

Weekend 21-22 september 2019, 5 oktober, 26 oktober, 9 november, weekend 23-24 november, 7 december, 18 januari 2020, 1 februari, weekend 14-15 maart, 28 maart, 4 april, 18 mei, weekend 20-21 juni, 12 september

Cursusweek in Lochem

Van maandag 6 tot en met zaterdag 11 juli 2020 verblijft de opleidingsgroep een week in **Centrum Athanor** in Lochem. Tijdens deze week wordt het Ayurvedische *Groene Dieet* gevolgd in combinatie met yoga en meditatie. Deze week is een intense kennismaking met een yogisch leven.



3HO
Nederland

Adres	Korte Haaksbergerstraat 44 7511 JS Enschede
Telefoon	053 4329994
Email	yoga@3honderland.nl
Web	www.3honderland.nl