



3H Organisation e.V.
seit 1976 in Deutschland

3HO Deutschland e.V.
Kompetenz | Qualität | Freude am Lernen

Informationen für Krankenkassen

Mehr Informationen unter: www.3ho.de





Übersicht

1. 3HO Deutschland e.V.

- 1.1. Wer wir sind: 3HO – Organisationsstruktur & Vereinsgeschichte
- 1.2. Internationale Verbindung
- 1.3. Vereinssatzung & Gemeinnützigkeit
- 1.4. Mitgliedschaften
- 1.5. Kooperationen
- 1.6. Offene Yoga-Angebote und Setting-orientierte Maßnahmen
- 1.7. Ethische Leitlinien

2. Das Kundalini Yoga System

- 2.1. Grundlagen der Kundalini Yoga-Praxis
- 2.2. Einheitlicher Aufbau von Yogaklassen
- 2.3. Geschichte und Quelle des Kundalini Yoga

3. Wirkweise des Kundalini Yoga

- 3.1. Die neurobiologische Wirkung von Meditation
- 3.2. Verhaltensänderung & Entwicklung persönlicher Schlüsselkompetenzen mit Kundalini Yoga
- 3.3. Wissenschaftliche Studien über Kundalini Yoga

4. Aus- und Fortbildung zu Kundalini Yoga

- 4.1. Ausbildungsstruktur
- 4.2. Ausbildungsinhalte Stufe 1 „Instructor“
- 4.3. Ausbildungsinhalte Stufe 2 „Practitioner“
- 4.4. Zeitlicher Ausbildungsumfang
- 4.5. 3HO-Fachausbildungen
- 4.6. Fortbildungen

5. Qualitätssicherung

- 5.1. Zertifizierung der Yoga-Lehrer durch 3HO/KRI
- 5.2. Ausbilder-Qualität (Mentoring-Programm, Supervision)
- 5.3. Yoga-LehrerInnen – Anbieter-Datenbank und Fortbildungsordnung

6. Weiterführende Informationen – Anlagen

- 6.1. Vereinssatzung
- 6.2. Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe
- 6.3. Ausgewählte exemplarische Übungsreihen und Meditationen
- 6.4. Literaturliste



1. 3HO Deutschland e.V.

1.1. Wer wir sind: 3HO – Organisationsstruktur & Vereinsgeschichte

Die 3H Organisation Deutschland e. V. (im Folgenden 3HO) ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Hamburg (Vereinsregister Hamburg Nr. 8592). Er wurde 1976 gegründet, um der praktischen Umsetzung der Lehren des Yogameisters Yogi Bhajans in Deutschland einen formal-legalen Rahmen zu geben.

Der Verein wird durch einen derzeit 5-köpfigen Vorstand und einen Geschäftsführer vertreten:

Vorstand: Michael Bloßfeldt, Andreas Burmeister, Bettina Güdel, Arne Raap-Mehl, Ulrike Reiche

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Kim Pomarius

Hauptgeschäftsstelle: 3HO Deutschland e.V., Heinrich-Barth-Straße 1, 20146 Hamburg
Tel: 040 - 47 90 99, Fax: 040 - 46 77 76 32, www.3ho.de

Vereinsstruktur

Die Vereinsstruktur gliedert sich in einen ideellen Bereich und in einen Ausbildungsbetrieb. Der ideelle Bereich umfasst sowohl die Mitgliederbetreuung als auch die Vertretung des Vereins in der Öffentlichkeit.

Die Mitglieder sind bundesweit in 16 sogenannten Arbeitsgruppen organisiert, die sich auf regionaler Ebene mit der Durchführung von Yogaveranstaltungen engagieren und für die Ausarbeitung spezifischer Fachthemen zuständig sind.

Der Ausbildungsbetrieb umfasst neben der Organisation und Durchführung der Ausbildung zum Lehrer für Kundalini Yoga (Stufe 1 und 2) auch Fachausbildungen „Yoga in der Schwangerschaft und nach der Geburt“, „Yoga für Kinder und Jugendliche“ und „Yoga für Senioren“ (Details hierzu siehe Punkt 3.) sowie Fortbildungsveranstaltungen rund um den Themenkreis einer gesunden Lebensführung und dienen der kontinuierlichen Professionalisierung der Yogalehrer.

3HO e.V. vertritt aktuell 1.800 Mitglieder (Stand 08/2013), von denen die meisten ausgebildete und aktive LehrerInnen für Kundalini Yoga sind.

Deutschlandweit praktizieren derzeit ca. 50.000 Menschen Kundalini Yoga – Tendenz steigend.

Damit zählt 3HO zu einem der größten Yoga-Verbände in ganz Deutschland.



1.2. Internationale Verbindung

Der Ursprung der 3HO liegt in den USA: Die dortige Mutterorganisation 3HO Foundation (Espanola/USA) wurde 1969 auf Veranlassung von Yogi Bajan, einem indischen Yogameister (Näheres siehe 2.3.), gegründet und ist inzwischen international in 52 Ländern vertreten. Seit Februar 2001 ist die 3HO Foundation von den Vereinten Nationen als NGO (Nicht-Regierungs-Organisation) akkreditiert und unterstützt deren Projekte unter Einbindung der weltweit vertretenen 3HO-Mitglieder.

Als rechtlich eigenständige Organisation fungiert das Kundalini Research Institut (KRI) mit Sitz in Espanola/USA. Dieses ist verantwortlich für die Qualitätssicherung der Yogalehrerausbildungen weltweit. Es definiert einheitliche Qualitätskriterien und prüft fachbezogene Publikationen auf sachliche Richtigkeit. KRI bildet in einer eigenen Akademie Yogalehrer im Rahmen eines mehrjährigen Verfahrens zu Ausbildern aus, zertifiziert diese und supervidiert sie anschließend kontinuierlich.

Auch wenn es auf internationaler Ebene eine vielfältige Zusammenarbeit mit den amerikanischen Schwesterorganisationen gibt, so agiert 3HO Deutschland eigenständig und unabhängig von diesen. 3HO erhält keinerlei finanzielle Zuwendungen aus den USA; Außenstehende können nicht in die rechtliche Struktur von 3HO eingreifen. Als Eigentümer der deutschen Markenrechte von „Kundalini Yoga“ und „3HO“ ist 3HO auch Namensrechtlich unabhängig von den Organisationen in den USA.

1.3. Vereinszweck & Gemeinnützigkeit¹

Der Zweck des Vereins dient der Verbreitung des Wissens, der Übungen und der Techniken des Kundalini Yoga nach Yogi Bajan. Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar volksbildnerische, gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnitts „steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung.

(Details zum Vereinszweck siehe §2 der beigefügten Satzung).

1.4. Mitgliedschaften

Freie Gesundheitsberufe (FG), Dachverband für freie beratende und Gesundheit fördernde Berufe e.V.

> www.freie-gesundheitsberufe.de

Der Dachverband Freie Gesundheitsberufe ist eine Interessenvertretung von freien Anbietern im Bereich Lebensberatung und Gesundheitsförderung, die durch die jeweiligen Fachverbände bei den FG vertreten werden. Die wesentliche Gemeinsamkeit aller Verbände ist ihr ganzheitlicher Entwicklungs- und Gesundheitsbegriff, der sich an den von der Weltgesundheitsorganisation definierten Kriterien orientiert und sich die Maßstäbe der in Deutschland für Heilberufe geltenden Anforderungen zu Eigen macht.

Auf dieser Basis wurde eine einheitliche Berufsordnung² entwickelt. Sie bietet als ein Code of Conduct Orientierung und Verpflichtung für helfende, heilende, pflegende oder bildende Berufe, die ihr professionelles Handeln in sozialer Verantwortung gestalten und Gesundheit als Dienst von Menschen für andere Menschen verstehen. Als Mitgliedsverband der FG hat die Berufsordnung für alle 3HO-Mitglieder Gültigkeit.

>>

¹ § 2 der Vereinssatzung (Stand 11/2011), komplette Satzung in der Anlage, sie Gliederungspunkt 6.

² Komplette Berufsordnung siehe Gliederungspunkt 6.



Über den FG-Dachverband ist 3HO Mitglied der Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V. (BVG) und der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e.V..

Deutscher Yoga Dachverband (DYV)

> www.dyv.de

Der Dachverband versteht sich als Interessenvertretung der Mitgliederverbände und verfolgt als übergeordnete Organisation u.a. das Ziel, gemeinsam Mindeststandards für Ausbildungs-, Qualitäts- und Ethikrichtlinien zu definieren. In dem Dachverband sind die folgenden Yogaverbände vertreten:

- **3HO** – 3H Organisation Deutschland e.V.
- **BYV** – Bund der Yoga Vidya Lehrer/Innen
- **SYV** – Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

1.5. Kooperationen

Sport

In den vergangenen Jahren hat sich eine kooperative Zusammenarbeit mit Institutionen des Sports entwickelt. Gemeinsames Ziel ist es, fachlich hochwertige Fortbildungen für die jeweiligen Mitglieder anzubieten. So bietet 3HO gemeinsam mit dem Verband für Turnen und Freizeit Hamburg (VtF) seit 2013 einmal jährlich eine Yoga-Messe mit angeschlossener Bildungsakademie an.

In Frankfurt bietet 3HO ab 2014 zusammen mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen die Ausbildung zum Yoga-Lehrer für Senioren an.

Pakt für Prävention

Auf regionaler Ebene sind die 3HO-Arbeitsgruppen in Gesundheitsnetzwerken unterschiedlicher Struktur aktiv. Ein Beispiel hierfür ist unser Engagement im Hamburger Kooperationsnetzwerk „Pakt für Prävention“. Ziel ist es, die Gesundheit und die damit verbundene Lebensqualität der BürgerInnen in Hamburg nachhaltig zu fördern und weiter zu verbessern. 3HO arbeitet mit anderen regionalen Institutionen und Organisationen an der Verzahnung bestehender Projekte und erstellt Angebote zu den Themenkreisen „Gesund aufwachsen“, „Gesund alt werden“ und „Gesund arbeiten und leben“.

> www.hamburg.de/pakt-fuer-praevention

1.6. Offene Yoga-Angebote und Setting-orientierte Maßnahmen

Kundalini Yoga-Kurse werden von den 3HO-Mitgliedern in unterschiedlichen Kontexten angeboten und erreicht damit weite Teile der Bevölkerung bzw. unterschiedliche soziale Gruppierungen. Hier einige Beispiele für offene Kurs-Angebote:

- In eigenständigen Yoga-Zentren
- In Sportvereinen und Fitness-Zentren
- In Hebammen-Praxen und Familienbildungsstätten
- In Volkshochschulen
- Im Rahmen des Universitären Sportangebotes oder anderen Bildungseinrichtungen

>>

Darüber hinausgehend wird Kundalini Yoga von zahlreichen 3HO-Mitgliedern als Setting-orientierte Maßnahme innerhalb von Institutionen und Organisationen angeboten. Häufig korrespondieren diese Angebote mit der Berufstätigkeit bzw. -erfahrung des jeweiligen Yogalehrers, der Kundalini Yoga als Angebot zur Stressregulation und Gesundheitsförderung in die eigene berufliche Tätigkeit integriert und mit den jeweiligen institutionellen Gegebenheiten bestens vertraut ist.

Nachfolgend einige Beispiele:

- Yoga für Kinder in Kindertagesstätten und Schulen
- Yoga - Therapie begleitend in Reha-Kliniken und Krankenhäusern
- Yoga für Senioren in Altenpflegeheimen
- Bewegungsgruppen für Demenzkranke und deren Angehörige
- Yoga zur Stressentlastung und zum Aggressionsabbau in sozialen Einrichtungen, z.B. JVA, Frauenhaus oder Einrichtungen der Jugendhilfe
- Business Yoga im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements



1.7. Ethische Leitlinien

Die Vereinstätigkeit wie auch die Aktivitäten der 3HO-Mitglieder basieren auf Leitlinien, die sich an den Grundsätzen der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung (Weltgesundheitsorganisation 1986) orientieren und sich in der Berufsordnung des Dachverbandes der Freien Gesundheitsberufe niedergeschlagen haben (im Einzelnen siehe Gliederungspunkt 1.5. und 6.).

3HO und die durch den Verein vertretenen Mitglieder lehnen manipulative Praktiken jedweder Art ab und distanzieren sich ausdrücklich von allen Maßnahmen oder Verhaltensweisen, die zum Ziel haben, Menschen durch bewusste Manipulation in eine Abhängigkeit zu bringen; ganz gleich, ob diese materieller, psychischer oder geistiger Art sind.



2. Das Kundalini Yoga System

Bei den in der westlichen Welt seit dem 20. Jahrhundert verbreiteten Yogakonzepten handelt es sich um viele Jahrhunderte alte Yoga-Techniken, deren Begründer (Meister) sich letztlich alle auf dieselben historischen Wurzeln berufen.³

Somit handelt es sich bei den jeweiligen Yogaformen wie z.B. Hatha Yoga oder Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan um traditionelle Yogakonzepte mit vielen Gemeinsamkeiten, die die verschiedenen Facetten des ursprünglichen Yoga integrieren. Unterschiede ergeben sich grundsätzlich lediglich durch voneinander abweichenden Schwerpunktsetzungen in der Übungspraxis bzw. in der Verfolgung unterschiedlicher Ziele. Die erkennbarste Form der Abgrenzung erfolgt in der Regel durch die Namensgebung.

So ist „Kundalini Yoga“ ein von seinem Begründer Yogi Bhajan gewählter Eigenname, unabhängig davon, dass dieses so benannte Übungssystem Elemente aus dem klassischen Hatha Yoga ebenso enthält wie aus dem Raja Yoga, mithin also neben reinen Körperübungen auch Meditation und Achtsamkeitsübungen umfasst.

2.1. Grundlagen der Kundalini Yoga Praxis

Kundalini Yoga zeichnet sich durch meist dynamische Übungsfolgen und vielseitige Entspannungs- und Meditationstechniken aus. Diese Übungen sprechen den gesamten Körper an. Auf Übungen mit erhöhtem Verletzungspotenzial wie z.B. extreme Dehn- oder Beugehaltungen oder Kopfstand wird konsequent verzichtet. Im Vergleich zu manch anderen Yogaarten zeichnet sich Kundalini Yoga durch einfachere Körperhaltungen aus und ist daher für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution geeignet. Bei Bedarf werden Alternativübungen angeleitet.

Der Fokus in der Yogapraxis liegt auf der nach innen gerichteten Aufmerksamkeit. Während des konzentrierten Nachspürens nach einzelnen Übungen beobachtet der Übende die auftretenden Effekte und Empfindungen, was zu einer verfeinerten Wahrnehmung führt. Unterstützt wird dies die Ausführung von Übungen mit geschlossenen Augen, was die Intensität äußerer Impulse mindert und es erleichtert, die Achtsamkeit bei sich selbst zu halten.

Viele der Übungen wirken stimulierend auf bestimmte Körperzonen, die als Reflexpunkte für verschiedene Organe fungieren, ähnlich wie dies aus der Massagepraxis oder der Akupunktur bekannt ist. So ist es möglich, mit spezifischen Yoga-Übungen gezielt auf Organfunktionen einzuwirken. Der meditative Aspekt vieler Übungen und die Meditationen selbst führen zu einem deutlich gesteigerten Körperbewusstsein, einer verbesserten Konzentrationsfähigkeit sowie geistigen Zentrierung und Entspannung.

Kundalini Yoga kennt zahlreiche feststehende Übungsreihen (Kriya), die jeweils eine ganz bestimmte Wirkungsweise haben. So ist es möglich, gezielt Körperfunktionen zu balancieren sowie der geistigen Zentrierung und Entspannung zu bewirken.

>>

³ Torsten Laue: „Tantra im Westen - religionswissenschaftliche Studie“, S. 158, Fußnote 37; Dissertation 2011, publiziert im LIT Verlag Dr. W. Hopf Berlin 2012

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan operiert im Rahmen eines ganzheitlichen Menschenmodells:

- Körperhaltungen (Asana) und Körperbewegungen
- Bewusste Atemführung (Pranayama)
- Hand- und Armhaltungen (Mudra)
- Tiefenentspannung
- Geistige Fokussierung, teils mit Hilfe von Konzentrationsworten (Mantra)
- Meditation

Unter dem Gliederungspunkt 6.3. finden Sie folgende exemplarische Praktiken aus dem Kundalini Yoga dargestellt: ⁴

- „Übungsreihe zur Stärkung der Abwehrkräfte“
- „Grundlegende Übungsreihe zur Belebung der Wirbelsäule“
- „Kirtan Kriya“ (Meditation)
- „Meditation für ein ruhiges Herz“

2.2. Einheitlicher Aufbau von Yogaklassen

Kundalini Yoga ist ein spezifisches Übungssystem, das mit einem bestimmten Unterrichtsstandard einhergeht. (Siehe Kasten rechts.)

Diese festgelegte Abfolge ist ein wichtiges Qualitätskriterium des Kundalini Yoga. Sie ist für jeden Kundalini Yoga Lehrer vorgegeben und stellt sicher, dass sowohl physiologische Anforderungen stets angemessen berücksichtigt werden als auch die gewünschte Zielrichtung der Yogapraxis insgesamt verfolgt wird.

Im Ergebnis wird auch hierdurch eine gleichbleibend hohe Qualität des Yogaunterrichts gewährleistet.

2.3. Geschichte und Quelle des Kundalini Yoga

Der von 3HO vertretene Yoga geht auf Yogi Bhajan zurück. Sein vollständiger Name ist Harbhajan Singh Puri. Er wurde am 26. August 1929 im Norden Indiens (damals Pakistan) geboren und verstarb am 6. Oktober 2004 in Espanola/USA.

Bereits im Alter von 16 Jahren wurde er von seinem Meister Sant Hazar Singh als Meister des Kundalini Yoga anerkannt. Er brach eine konventionelle Ausbildung zum Abschluss, schlug eine Beamtenlaufbahn beim indischen Staat ein und gründete eine Familie.

In den 1960er Jahren folgte er Einladungen nach Kanada und in die USA, um Yoga zu unterrichten. Er verstand Yoga vor allem als ein System, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst.

⁴ Quelle: Ausbildungsbuch der Yogalehrer-Ausbildung Stufe 1

Unabhängig, wo in der Welt eine Kundalini Yoga Klasse stattfindet, wird sie stets nach dem gleichen Schema ablaufen:

- Einstimmung
- Aufwärmübungen zur Mobilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates
- Kundalini Yoga Übungsreihe
- Tiefenentspannung
- Meditation
- Ausstimmung





3. Wirkweise des Kundalini Yoga

Kundalini Yoga beruht, ebenso wie Hatha Yoga, auf einem Jahrtausende alten System zur Harmonisierung des ganzen Menschen, und fördert nachweislich den Erhalt körperlicher und geistiger Gesundheit (Details siehe unter 3.2.). Die Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga zielen darauf ab, die Selbstheilungskräfte und die Abwehrkräfte von Körper und Geist zu stärken und den persönlichen Entwicklungsprozess zu fördern. Der Mensch entwickelt ein gesünderes Körper- und Lebensgefühl und ist besser in der Lage, für sich selbst, und damit für eigene Denk- und Verhaltensmuster Verantwortung zu übernehmen.

Kundalini Yoga beeinflusst physiologische Prozesse im Menschen. Individuell angepasste Yoga-Übungen und Meditationen lassen sich ohne weiteres auf den jeweiligen Zustand einer Person abstimmen und unterstützen so den Heil- und Genesungsprozess, auf körperlicher Ebene genauso wie auf psychisch-mentaler Ebene. Die energetisierende Wirkung führt zu mehr Elan und Wachheit und zu einer Stressreduktion. Die wohltuenden Wirkungen sind unmittelbar für den Übenden spürbar. Kundalini Yoga ist wirkungsorientiert.

3.1. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Meditation

Meditation ist ein weiteres zentrales Element eines jeden Kundalini Yoga Unterrichts. Sie zielt auf geistige Entspannung ab und ermöglicht es dem Übenden, eine sensible Selbstwahrnehmung zu erreichen, was ihm letztlich eine gesunde Selbstregulation ermöglicht. Mit andauernder Meditationspraxis können unbewusste, negative Gedankenmuster und Blockaden aufgelöst und belastende Stressmuster reduziert werden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien (siehe Gliederungspunkt 3.2) belegen die positive Wirkung meditativer Praktiken auf die Neuropsychologie.

Diesem Aspekt kommt mit Blick auf die zunehmende psychomentale Belastung der Menschen – so ist die Zahl der psychischen Erkrankungen u.a. bedingt durch zunehmende Arbeitsbelastungen in den letzten 12 Jahren bundesweit um 120% gestiegen – eine grundlegende Bedeutung zu (Quellen: Krankenkassen-Reports und Aussage Wissenschaftliches Institut der AOK veröffentlicht in der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung am 17.08.2012). Dieser Tendenz ist mit wirkungsvollen, allen Bevölkerungsschichten zugänglichen, Vorsorgekonzepten entgegenzuwirken. Kundalini Yoga ist als ein effektives Verfahren in diesem Sinne anzusehen.

3.2. Wissenschaftliche Studien über Kundalini Yoga – Ein Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse

Dass Yoga allgemein positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit von zahlreichen Menschen hat, ist eine Tatsache, die inzwischen durch vielfältige Studien wissenschaftlich belegt ist. Waren diese Studien anfänglich methodisch nicht zufriedenstellend oder wurden mit einer zu kleinen Stichprobe (oder sogar mit Einzelfallstudien) durchgeführt, so gibt es heute immer mehr Studien, die den wissenschaftlichen Standards entsprechen: Vergrößerte Fallzahlen und methodische ausgefeiltere Vorgehensweisen (wie z.B. klinische Vergleichsstudien mit Kontrollgruppen) ermöglichen die zunehmende Validität und Verallgemeinerbarkeit von Ergebnissen. Im Folgenden wird an Hand einiger ausgewählter Forschungsergebnisse der Zusammenhang zwischen Yoga und physischer bzw. psychischer Gesundheit dargestellt.

>>



Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Ausübung von Yoga heutzutage nicht mehr nur als reine Präventionsmaßnahme betrachtet werden kann, sondern dass Yoga auch zunehmend therapeutisch zur Behandlung von bestimmten physischen und psychischen Krankheiten gezielt eingesetzt werden kann.

Damit bekommt Yoga allgemein eine viel wichtigere Bedeutung im Bereich der alternativen Behandlungsmethoden innerhalb unseres Gesundheitssystems. Neben den ausgewählten Studien, die die Auswirkungen von Yoga allgemein aufzeigen, wird im Folgenden besonders auch auf Studien hingewiesen, die sich speziell mit Kundalini Yoga und dessen Effekten auf die physische und psychische Gesundheit auseinandersetzen. Der Begriff „Yoga“ umfasst dabei in der folgenden Zusammenfassung sowohl körperliche (Yoga-)Übungen, als auch Atem- und Meditationsübungen und Entspannungstechniken, die alle fester Bestandteil von Kundalini Yoga Unterricht sind.

Aktuelle Überblicksartikel (siehe zum Beispiel Astin et al. 2003; Field 2011; Ross et al. 2010) zeigen, dass sich die positiven Effekte von Yoga sowohl im körperlichen als auch im psychischen Bereich durch zahlreiche Studien wissenschaftlich belegen lassen. Die Krankheitsbilder, auf die Yoga einen heilungsfördernden Einfluss hat, reichen von Alltagsleiden wie Rückenschmerzen bis hin zu schwerwiegenden Krankheiten wie beispielsweise Krebs. Besonders bei chronischen Krankheiten, bei denen schulmedizinische Behandlungsmethoden teilweise nicht greifen, kann mit Yoga viel erreicht werden (siehe z.B. Yang 2007).

In den aufgeführten Studien aus dem psychisch-mental Bereich fällt auf, dass es nicht nur um eine reine Yogatechnik (im Sinne von Yogaübungen) geht, sondern besonders auch die Wirkung von Meditationen (mit einer bestimmten Atemtechnik, der Verwendung von Mantrén oder in Stille) im Vordergrund steht, die einen positiven Einfluss auf die psychische Verfassung haben (siehe Arias et al. 2006; Ospina et al. 2008).

Grundsätzlich lässt sich die Wirkung von Yoga wie folgt erklären: Yoga im allgemeinen führt zunächst einmal zu einer psycho-physiologischen Reaktion im Körper, die als eine Reaktion beschrieben werden kann, die gegenteilige zur Reaktion des Körpers auf Stress ausfällt (Khalsa 2004a):

Diese sogenannte „Entspannungs-Antwort“ des Körpers besteht aus einer allgemeinen Verringerung sowohl der kognitiven als auch der körperlichen Erregung, was man an der veränderten Aktivität der Hypophyse und des damit in Zusammenhang stehenden autonomen Nervensystems erkennen kann (Benson 1975).

Physiologisch betrachtet repräsentiert beispielsweise yogische Meditation die tiefe Entspannung des autonomen Nervensystems – ohne dabei schläfrig zu werden oder zu schlafen - und eine Gehirnaktivität, die darauf hinweist, dass das Gehirn unempfindlicher gegenüber äußere Stimuli wird (siehe z.B. Bagchi/Wenger 1957).

Sowohl die kurzzeitige als auch die längerfristige Praxis von yogischen Techniken führen laut Khalsa (2004a) zu:

- Verringerung der Sekretion von grundlegendem Cortisol und Katecholamin
- Verringerung der Aktivität des sympathischen Nervensystems
- Erhöhung der Aktivität des parasympathischen Nervensystems
- Aufnahme von Sauerstoff
- gesunden Effekten auf die kognitiven, neurophysiologischen Aktivitäten des Gehirns

>>



Stress und Burnout sind universelle Schlagworte unserer heutigen Gesellschaft und stehen in einem engen Zusammenhang mit zahlreichen Krankheiten (European Commission 2000) - sowohl psychischer und physischer Art. Stress kann dazu führen, dass das Immunsystem nicht mehr richtig funktioniert, dass unter anderem Herz-Kreislauf-Krankheiten oder auch Krebs entsteht (z.B. Roth/Robbins 2004).

Wie sich aus der obigen Zusammenfassung von Khalsa (2004a) ergibt, ist Yoga eine Technik, um aktiv Stress vorzubeugen, aber auch bereits bestehendem Stress entgegenzuwirken. So ist zum Beispiel yogisches Atmen (genannt Pranayama) eine einzigartige Methode, um das vegetative Nervensystem zu balancieren und psychische, mit Stress verbundene Störungen positiv zu beeinflussen (siehe Brown/Gerburg 2005).

Weiterhin führt das Ausüben von Yoga dazu, dass toxischer Stress bekämpft werden und dadurch Zellschädigungen entgegengewirkt werden kann. Neben den Atemübungen wirken sich Mantra-Meditationen und Entspannungsübungen laut aktueller Forschung positiv auf den Umgang mit und die Folgen von Stress aus (siehe Dusek et al. 2008). In einer in Schweden durchgeführten Studie wurde speziell Kundalini Yoga als maßgebliche Anti-Stress-Strategie mit positivem Ergebnis eingesetzt: Sowohl psychologische Faktoren (wie Verhalten unter Stress, Wut, Erschöpfung, Lebensqualität) als auch physische Faktoren (wie Blutdruck, Herzfrequenz, Katecholamine, Cortisol) zeigten signifikante Verbesserungen nach Übungen aus dem Kundalini Yoga (siehe Granath et al. 2006).

Neben diesen stressbezogenen Wirkungen gibt es im rein physiologischen Bereich verschiedene Bereiche auf die das Ausüben von Yoga laut aktuellen Studien positiv wirkt. Der folgende Überblick zeigt die einzelnen Bereiche und die Wirkungsweise von Yoga in diesen Bereichen auf.

SCHMERZEN

Yoga hilft bei Rückenschmerzen, besonders bei Schmerzen im unteren Teil der Wirbelsäule, und ist somit ein wirkungsvolles Mittel gegen eine der weitverbreitetsten Volkskrankheiten in der heutigen Zeit (siehe z.B. Saper et al. 2009, Posadziki/Ernst 2011). Auch Kopfschmerzen können, wie wissenschaftliche Studien belegen, erfolgreich mit Yoga behandelt werden (siehe z.B. John et al. 2007). Besonders bei chronischen Schmerzen scheint Yoga weiterhin mehr Abhilfe schaffen zu können als andere alternative Methoden (siehe z.B. Wrenn et al. 2011).

HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine regelmäßige Yoga-Praxis sowohl die Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen verringert, als auch den Krankheitsverlauf verbessert (siehe z.B. Innes et al. 2005). Besonders auf Bluthochdruck hat Yoga einen positiven, also Blutdruck-senkenden Effekt (siehe z.B. Cohen 2007; Murugesan 2000).

AUTOIMMUN-ERKRANKUNGEN

Autoimmun-Erkrankungen wie beispielsweise Diabetes sind aus der heutigen Gesellschaft kaum mehr wegzudenken und nehmen immer mehr zu. Yoga führt dazu, dass sowohl die Blutzuckergrenze als auch das Glykohämoglobin sinkt. Yoga hat weiterhin das Potential, das Risiko für Typ 2 Diabetes im Erwachsenenalter zu verringern (siehe z.B. Innes/Vincent 2006).

>>



KREBS

Krebs ist eine weitere, weit verbreitete Krankheit. Studien haben gezeigt, dass Yoga bei Krebspatienten dazu führt, dass die Schlafqualität verbessert werden konnte, Stress gemindert wurde und sich die Symptome von Krebs allgemein verbessert haben (siehe Bower et al. 2005). Vor allem in Studien, die mit von Brustkrebs betroffenen Frauen durchgeführt wurden, zeigte sich, dass Yoga besonders im psychischen Bereich unterstützend wirkt und beispielsweise die Stimmungslage positiv beeinflusst und die Angst reduziert (z.B. Smith/Pukall 2009; Rao et al. 2008).

ORGANERKRANKUNGEN

Besonders im Hinblick auf Kundalini Yoga gibt es noch weitere nennenswerte Studien, die sich mit Organerkrankungen auseinandersetzen und die positiven physiologischen Auswirkungen von Kundalini Yoga aufzeigen: So zeigen Katiyar und Bihari (2006), dass yogisches Atmen (Pranayama) die Genesung von Patienten mit mittlerer bis schwerer chronisch obstruktiver Lungenerkrankung fördert. Auch die Leber profitiert von Yoga. So hat Breathwalk – eine bestimmte Art des Walking in Verbindung mit Atem- und Koordinationsübungen aus dem Kundalini Yoga – einen positiven Einfluss auf Patienten mit Hepatitis: Es beeinflusst unter anderem die Fettwerte und Enzyme in der Leber positiv (Vázquez-Vandyck et al. 2007).

GEHIRN

Das Gehirn wird durch Meditationen positiv beeinflusst. So verändern sich durch die „Kirtan Kriya“ (eine Meditation aus dem Kundalini Yoga, die mit dem Drücken von bestimmten Meridianpunkten an den Fingerspitzen verbunden ist) die Gehirnströme und die Synapsen werden zu einer Neu-Vernetzung angeregt. Meditationen haben eine positive Auswirkung auf zwei Bereiche im Gehirn, die maßgeblich im Zusammenhang mit Alzheimer, Erinnerungsvermögen und Sprachsteuerung stehen (Khalsa et al. 2009). Spezielle Übungen aus dem Kundalini Yoga haben laut einer weiteren Studie dazu geführt, dass bei Schlaganfallpatienten die Aphasie (Sprachstörungen) und die feinmotorische Koordination verbessert werden konnte (siehe Lynton/Kligler/Shiflett 2007). Darüber hinaus zeigten Desbordes et al. (2012), dass Meditation auch außerhalb des meditativen Zustands - also im Alltag des Meditierenden - eine Auswirkung auf die Amygdala hat: Die Aktivität der rechten Amygdala war im Vergleich zur Kontrollgruppe verringert. Das heißt, dass Meditation die grundsätzliche emotionale Stabilität und die Reaktion des Körpers auf Stress verbessern kann.

Im Folgenden sollen nun noch die Auswirkungen von Yoga auf psychische Erkrankungen an Hand von aktuellen Studien aufgezeigt werden:

SCHLAFSTÖRUNGEN

Sat Bir S. Khalsa betreibt als Neurowissenschaftler und Mediziner Forschung an der Abteilung für Schlafmedizin der Harvard University. Er untersucht die Wirkung von Kundalini Yoga auf chronische Schlafstörungen und kommt zu dem Ergebnis, dass sich durch Kundalini Yoga Therapie die meisten der wichtigen Schlaf-Maßzahlen signifikant verbessern lassen. Gemessen wurden: Die Verringerung der Wachzeit, die Erhöhung der Schlafzeit, die Vergrößerung der Schlaf-Effizienz und die Schlafqualität (Khalsa 2004b).

>>

ANGSTSTÖRUNGEN UND DEPRESSIONEN

Angstkrankheiten können mit Yoga wirkungsvoll und positiv beeinflusst werden. So zeigen Kirkwood et al. (2005), dass Angststörungen, Phobien, Prüfungsangst und Zwangsneurosen erfolgreich mit Yoga behandelt werden können.

Auch Depressionen können mit Yoga gemildert werden. Vor allem Atemübungen aus dem Yoga führen zu einer Verbesserung der Stimmungslage bei depressiven Menschen (siehe z.B. Pilkington et al. 2005).

Besonders durch Meditationen können leichte bis schwere Depressionen gemildert werden (siehe z.B. Uebelacker et al. 2010). Spezielle Übungen aus dem Kundalini Yoga können helfen, Angststörungen und Depressionen zu lindern (siehe Shannahoff-Khalsa 2006: 47ff.).



ZWANGSNEUROSEN

Shannahoff-Khalsa (et al. 1999, 2003, 2004, 2010) untersucht schon seit vielen Jahren spezifische psychiatrische Störungen an der University of California, San Diego und beschäftigt sich mit der Frage, wie Kundalini Yoga Neurosen beeinflussen kann.

Im Vordergrund stehen nicht Körperübungen (Asanas), sondern Meditationstechniken (mit Mantra, Mudra, Atmung) zur Behandlung von Zwangsstörungen, aber auch bei Phobien, Suchtstörungen, Schlafstörungen oder Legasthenie.

Im Zusammenhang mit Zwangsneurosen zeigte sich in einer Kontrollstudie, dass Kundalini Yoga Meditationen zu statistisch signifikanten Verbesserungen im Hinblick auf die Ausprägung der Zwänge, die Gefühlslage, den wahrgenommenen Stress und den wahrgenommenen Sinn des Lebens führen (Shannahoff-Khalsa 2003).

SUCHT

Wie Khalsa et al. (2008) in ihrer Pilotstudie mit einer Gruppe von süchtigen / abhängigen Personen in Indien im Rahmen eines Anti-Sucht-Programms herausfanden, haben verschiedene Techniken aus dem Kundalini Yoga einen positiven Einfluss auf verschiedene psychologische Faktoren im Zusammenhang mit Sucht. Dieses Thema beleuchtet auch Shannahoff-Khalsa (2006: 143ff.), der wiederum bestimmte Techniken aus dem Kundalini Yoga beschreibt und testet, die bei Sucht und Abhängigkeitsproblemen wirken.

Insgesamt zeigt sich, dass Kundalini Yoga umfassende Techniken bereitstellt, die sich positiv sowohl auf die physische als auch die psychische Gesundheit auswirken.

Sicherlich gibt es an vielen Stellen noch Forschungsbedarf, jedoch zeigen die aufgeführten Ergebnisse, dass Kundalini Yoga eine Möglichkeit bereitstellt, bestimmte Konditionen alternativ zu „therapieren“.

(Siehe Literaturliste im Anhang)



4. Aus- und Fortbildungen zu Kundalini Yoga

4.1 Ausbildungsstruktur

Die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung besteht aus zwei Stufen: Level 1 „Instructor“ und Level 2 „Practitioner“. Sie bietet sowohl einen ausgeglichenen, intensiven Prozess der persönlichen Entwicklung als auch eine solide Grundlage, um Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan erfolgreich unterrichten zu können. Die erste Stufe „Instructor“ vermittelt die Grundlagen für Kundalini Yoga Unterricht für Anfänger. Daran schließt sich Stufe 2 an, in welcher Fähigkeiten vertieft werden, um Kundalini Yoga für Fortgeschrittene anzuleiten.

Mögliche Zusatzausbildungen sind die zum/zur YogalehrerIn für Schwangere, Kinder & Jugendliche oder für SeniorInnen.

4.2 Ausbildungsinhalte Stufe 1 „Instructor“

Die Stufe 1 der LehrerInnenausbildung zum Instructor besteht aus vier Grundkursen und schließt mit einer Examensprüfung ab. Das Absolvieren der Grundkurse und mehrfache Hospitationen bei verschiedenen Kundalini Yoga LehrerInnen qualifizieren zusammen mit der erfolgreichen Teilnahme am Abschlussexamen für das allgemeine Kundalini Yoga LehrerInnen Zertifikat Stufe 1, das international durch KRI (Kundalini Research Institute) anerkannt wird.

GRUNDKURSE 1-4: die vier Säulen der Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung Stufe 1:

1. PRAXIS & UNTERRICHT

Gelehrt werden:

- Grundhaltungen und ihre Wirkungen
- Voraussetzungen für richtiges Üben
- Gefahren beim Üben
- Atem-Physiologie
- verschiedene Entspannungstechniken
- Struktur des Unterrichts

Die Vermittlung des Basiswissens wird in Probeunterrichten geübt und ausgewertet

2. WIRKWEISE & THERAPIE

Das westliche Modell des „einen Körpers“ des Menschen (Organe und ihre Funktionen, Blut- und Lymphsystem, Nervensystem, Drüsen, Atmung, Muskulatur und Gelenke) wird um das östliche Verständnis der körperlichen und geistigen Physiologie ergänzt.

Spezielle Übungen, Ernährungshinweise und Kenntnisse über mögliche psychosomatische Zusammenhänge werden vermittelt.

3. YOGA PSYCHOLOGIE & HUMANOLOGIE

Das durch eine regelmäßige Yogapraxis hervorgerufene Biofeedback wird in den Kontext des eigenen Lebens- und Arbeitsstil erläutert.

Es werden yogische Techniken vermittelt, die helfen, gesundheitsfördernde Veränderungen vorzunehmen.

Dabei wird yogisches Wissen zu den verschiedenen Lebensbereichen sowie zum Umgang mit Gedanken und Gefühlen vermittelt.

4. MEDITATION & PHILOSOPHIE

Verschiedene Formen der Meditation werden gelehrt, z.B. mit Konzentrationswörtern (Mantras), Konzentrationspunkten, Atemmeditation usw. und der Einsatz von Meditationen bei bestimmten psychologischen oder psychosomatischen Problemen wird erläutert.

Außerdem werden Konzepte aus der Yogaphilosophie vermittelt, die Entfaltung des persönlichen Potenzials zum Ziel haben. Desweiteren werden die Aufgaben und die Rolle des Yogalehrers reflektiert.

4.3 Ausbildungsinhalte Stufe 2 „Practitioner“

Stufe 2 der Ausbildung baut auf Stufe 1 auf. Detailliertes Hintergrundwissen, Übungspraktiken und die Befähigung, Kundalini Yoga zu vermitteln, werden professionalisiert.

Wesentliche Inhalte

- Vertiefung der Yogaerfahrung
- Anwenden des Wissens
- Identitätsstärkung als YogalehrerIn
- Gruppendynamische Prozesse
- Weiterentwicklung der Unterrichtsfähigkeiten und -methoden
- Professionalisierung
- Gesellschaftlich anerkannte Qualitätsstandards (DYV und FG)

Das Format der Stufe 2 entspricht den internationalen Standards des Kundalini Research Institutes (KRI): „The Aquarian Teacher“.



4.4 Zeitlicher Ausbildungsumfang

Die Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 1 der 3HO Deutschland e.V. umfasst mindestens 210 Zeitstunden = 280 Unterrichtseinheiten (UE) à 45 Minuten. Diese Basisausbildung erstreckt sich über den Zeitraum von 12-14 Monaten und lässt den Teilnehmern ausreichend Zeit für das Erlernen der basalen Lehrinhalte und ermöglicht einen angemessenen Praxistransfer.

Die Stufe 2 besteht aus insgesamt fünf Ausbildungsmodulen à jeweils sechs Unterrichtstagen. Sie erstreckt sich über ca. 2,5 Jahre und umfasst mindestens 360 Zeitstunden = 480 UE à 45 Min.

Zusammen beträgt die Unterrichtsdauer von Stufe 1 und 2 mindestens 570 Zeitstunden = 760 UE à 45 Min., die sich über eine Dauer von mindestens 3,5 Jahren erstreckt.

Dieser Umfang erfüllt sowohl die Anforderungen des Deutschen Yoga Dachverbandes (DYV) und des Dachverbandes Freie Gesundheitsberufe als auch des GKV-„Leitfaden Prävention“.

4.5 3HO-Fachausbildungen

Bei 3HO-Fachausbildungen handelt es sich um Kundalini Yoga Lehrerausbildungen, die auf ein spezifisches Themenfeld fokussieren und eine entsprechende Anpassung des Yogaunterrichts erfordern. Der zeitliche Umfang entspricht jeweils in etwa der Stufe 1 der Lehrerausbildung. Die Ausbildungsinhalte und -kriterien orientieren sich an den für die Kundalini Yoga Lehrerausbildungen geltenden hohen Anforderungen und sind in einer eigenen Ausbildungsordnung gesondert geregelt. Es werden ausschließlich Bildungsangebote zertifiziert, deren Qualität diesem Rahmen entspricht und deren Ausbilder nachweislich ausreichend qualifiziert sind.

>>



YOGA FÜR SCHWANGERSCHAFT UND GEBURTSVORBEREITUNG

Yoga und Meditation helfen einer schwangeren Frau und ihrem Partner, auch Zeiten von Unsicherheit und Zweifeln als Zeiten des Wachstums zu erfahren. Die Yogalehrerinnen für Schwangere in 3HO, die zur Geburtsvorbereiterin ausgebildet wurden, unterstützen schwangere Frauen und ihre Partner darin, die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt und den Prozess der Familienbildung bewusst und gleichzeitig entspannt zu erleben.

Die Techniken des Kundalini Yoga ermöglichen es, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene innere Kraft zu entwickeln. Das Wissen der Anleiterinnen um physiologische und psychische Vorgänge während der Schwangerschaft und der Geburt ergänzen Körperarbeit und Meditation.

Die werdenden Eltern werden darin unterstützt, bewusst der persönlichen Situation angemessene Standpunkte zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen. Schwangerschaft und Geburt werden zu einem natürlichen und schöpferischen Akt.

Ausbildungsinhalte sind u.a.: Yoga für Schwangere, Geburtsvorbereitung (auch Intensivkurse), Kundalini Yoga für Frauen, Stillberatung, Babypflege, Babymassage, Rückbildungsyoga, Yoga für Mütter und Babys sowie Themen rund um Partnerschaft, Kind und Familie.

Die Fachausbildung Yogalehrerin für Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung umfasst 220 Zeitstunden = 280 UE à 45 Minuten und erstreckt sich in der Regel über mehr als ein Jahr.

YOGA FÜR KINDER & JUGENDLICHE

Die Fachausbildung richtet sich an YogalehrerInnen, ErzieherInnen oder Menschen, die in diesen Bereichen arbeiten und sich mit dieser fundierten Zusatzqualifikation ein neues Beschäftigungsfeld erschließen möchten. Die Ausbildung ist berufsbegleitend möglich und wird in einigen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt. Die Teilnehmer werden befähigt, Kinder in einem aktivierenden und fröhlichen Rahmen Yoga zu lehren. Dabei zielt die Unterrichtsgestaltung auf eine vielfältige physische Anregung und eine Verbesserung ihrer Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit sowie ihrer Selbstwahrnehmung ab. Das Kind wird behutsam an die Erfahrung des Yoga herangeführt, den speziellen Bedürfnissen der Kindheit entsprechend.

Die Fachausbildung YogalehrerIn für Kinder & Jugendliche umfasst 185 Zeitstunden = 250 UE à 45 Minuten an acht Wochenenden.

YOGA FÜR SENIOREN

Im Mittelpunkt dieser Fachausbildung stehen Gesundheitsförderung und Prävention. Die wesentlichen Lerninhalte sind: Stärkung und Weiterentwicklung vorhandener Ressourcen sowie der angemessene Umgang mit eigenen Grenzen; spezifische förderliche Übungen im Alter, Anpassen von Kriyas auf Fähigkeiten und Bedürfnisse von Senioren, Übungsvarianten auf dem Stuhl, Physiologie und Krankheitslehre im Alter, Erste Hilfe für Senioren, Psychologie des Alters und der Einfluss biographischer Prägungen, Begleitung durch das Alter, durch Trauerprozesse; Sterbebegleitung, Selbstreflexion und Selbsterfahrung für Lehrende, Einfühlung ins Erleben von Alterungsprozessen, Didaktik, Pädagogik, Unterrichten bei Schwerhörigkeit, Seh-Einschränkungen, Beeinträchtigung der Mobilität; spezielle Unterrichtssituationen z. B. bei Demenz, Lähmung, psychischen Erkrankungen, chronischem Schmerz.

Die Fachausbildung YogalehrerIn für Senioren umfasst 150 Zeitstunden = 200 UE à 45 Minuten, zzgl. 100 Zeitstunden Hospitation/Praktikum & Selbststudium = 130 UE à 45 Minuten.



5. Qualitätssicherung

5.1. Zertifizierung der Yogalehrer durch 3HO und KRI

Weltweit werden alle Kundalini Yoga Lehrerausbildungen durch das Kundalini Research Institut (KRI) mit Sitz in Espanola/USA zertifiziert. In Deutschland übernimmt 3HO die Zertifizierung für die im Rahmen der Vereinstätigkeit durchgeführten Ausbildungen.

Unabhängig hiervon sind in Deutschland auch zahlreiche Kundalini Yoga Lehrer aktiv, die ihre Ausbildung im Rahmen einer internationalen Ausbildung absolviert haben und daher über ein KRI-Zertifikat verfügen. Da diese Ausbildungen ebenso wie die 3HO-Ausbildungen den gleichen Standards unterliegen, sind sie als gleichwertig einzustufen.

5.2. Ausbilder-Qualität

Das Kundalini Research Institut (KRI) bildet in einer eigenen Akademie Yogalehrer im Rahmen eines mehrjährigen Verfahrens zu Ausbildern aus, zertifiziert diese und supervidiert sie anschließend kontinuierlich.

Um in dieses Programm aufgenommen zu werden, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden, z.B. die abgeschlossene Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 1 und 2, umfangreiche Unterrichtserfahrung in Kundalini Yoga, eine positive Beurteilung und Empfehlung eines zertifizierten „Mentoring Lead Trainers“ und die positive Beurteilung durch die KRI-Akademie. Anschließend durchläuft der Ausbildungsanwärter ein mehrstufiges, mindestens zweijähriges Mentoring-Programm.

5.3. YogalehrerInnen – Anbieter-Datenbank und Fortbildungsordnung

3HO Deutschland e.V. betreibt eine Anbieter-Datenbank, in der YogalehrerInnen sich selbst und ihre Kursangebote vorstellen. In diese Datenbank werden ausschließlich Anbieter aufgenommen, die über eine abgeschlossene, zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerausbildung verfügen. Diese Datenbank ist über die 3HO-Homepage öffentlich zugänglich und kann zu Anbieter-Prüfzwecken seitens der Krankenkassen herangezogen werden.

Für Vereinsmitglieder gilt zudem eine Fortbildungsordnung, die vorsieht, innerhalb von zwei Jahren insgesamt mindestens sechs Fortbildungstage zu absolvieren. Damit wird die kontinuierliche Weiterqualifizierung der Yogalehrerinnen gewährleistet.

6. Anlagen (weiterführende Informationen)

6.1. Vereinssatzung

6.2. Berufsordnung der Freien Gesundheitsberufe

6.3. ausgewählte exemplarische Übungsreihen und Meditationen

6.4. Literaturliste

KONTAKTE ONLINE

- 3HO-Arbeitsgruppen: www.3ho.de/verein/arbeitsgruppen
- Kundalini Yoga LehrerInnen in ganz Deutschland: www.3ho.de/service/yogalehrende

3HO ist Mitglied bei:



www.freie-gesundheitsberufe.de



| www.dyv.de

Hauptgeschäftsstelle:

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

Tel: 040-479099 | Fax: 040 - 46 77 76 32 | Mail: info@3ho.de | www3ho.de