



AQUARIAN TEACHER 2015/ 2016

Berlin

Ausbildungsbeginn am Wochenende 07./08. März 2015

KRI Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung Stufe 1, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.



Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, kam 1969 mit einer bestimmten Mission in den Vereinigten Staaten an:

„Ich bin gekommen, um Lehrer zu schaffen, nicht um Schüler zu sammeln.“

Seitdem ist er international gereist, um Kundalini Yoga zu unterrichten, das Yoga der Bewusstheit. 1969 gründete Yogi Bhajan die 3HO: die „Happy, Healthy, Holy“-Organisation (glücklich, gesund, ganzheitlich), die auf seinem ersten Prinzip basiert: „Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“ Durch die 3HO und das Kundalini Yoga Research Institut (KRI), bildete Yogi Bhajan tausende Kundalini Yoga LehrerInnen aus. 1994 gründete die 3HO die internationale Vereinigung der Kundalini Yoga LehrerInnen (IKYTA), um diese unbezahlbaren Lehren weltweit zu verbreiten.

INHALT:

- Unterrichtsziele
- Kosten
- Kriterien für die Zertifizierung
- Versicherung und Anmeldung
- Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
- Unterrichtsthemen
- Anmeldeformular

UNTERRICHTSZIELE

- Verständnis der fundamentalen Natur, der Technologie und Konzepte des Kundalini Yoga
- Das Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren dieser Lehren
- Entwicklung der Fertigkeiten, des Vertrauens und des Bewusstseins, die nötig sind, um Kundalini Yoga zu unterrichten
- Entwicklung eines Lebensstils der Bewusstheit
- Erfahrung eines Gefühls für Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der 3HO weltweit
- Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette durch die Lehren des Meisters, Yogi Bhajan



○ **KOSTEN**

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 2.000.-€, darin enthalten sind:

- **Die Gebühren des Lehrenden für den Unterricht**
- **Ausbildungstextbuch und Handbuch mit Übungen und Meditationen,**
- **Organisation**
- **Raummiete**
- **sowie der Unterrichtskosten für die Intensivwoche in Portugal**

Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen voraussichtlich 242.-€ und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.

Die Kosten für Weißes Tantra Yoga und den Flug nach Portugal sind nicht enthalten.

Für die Teilnahme an der Prüfung sind zusätzlich 150.-€ zu entrichten.

Bezahlung :

Eine Anzahlung von 500,- € sollte bei der Anmeldung überwiesen werden. Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

Der restliche Betrag von 1500,- € ist vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen.

Sollte jemand nicht in der Lage sein, die gesamte Summe auf einmal zu bezahlen, so kontaktiere er/sie mich für ein alternatives Zahlungsmodell. Ratenzahlungen sind möglich!

Die Karam Kriya Schule vertritt eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Sie behält sich aber das Recht vor, StudentInnen abzulehnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung, ebenso wie den Ausschluss aus dem Kurs als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten.



BEDINGUNGEN ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DES KURSES

Folgende Voraussetzungen sind notwendig um das Abschlusszertifikat der Karam Kriya Schule zu erhalten:

KURSGEBÜHR: Die volle Bezahlung der Ausbildungsgebühr.

TEILNAHME an allen Wochenenden.

In Ausnahmefällen können einzelne Wochenenden im nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Die Maximaldauer der Ausbildung darf einen Zeitraum von zwei Jahren nicht überschreiten.

WEIßES TANTRA: Außerhalb der nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag erforderlich.

AUSBILDUNGSSTUNDEN:

Zu den mindestens 200 STUNDEN der Ausbildung gehören

- Unterricht und Praxis (9 Wochenenden, 5 Tage Intensiv in Portugal)
- 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (in einer Länge von 31 Min. in der freien Zeit des/der Teilnehmenden)
- 12 Lesestunden zur Verinnerlichung der Lehren
- Die Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden), innerhalb der Ausbildung
- Innerhalb dieser Zeit werden mindestens zwei Videos vom Unterricht von Yogi Bhajan gezeigt.

WICHTIGE LITERATUR: Das Ausbildungsmaterial (The Aquarian Teacher) und zwei Kapitel des Buches „Die Berührung des Meisters“ von Yogi Bhajan. Weitere Empfehlungen sind die Yogasutren des Pantanjali, andere Kundalini Yoga Bücher, Bücher zu den Chakren.

Zusätzlicher UNTERRICHT: Es ist erforderlich, dass mindestens 20 Stunden Kundalini Yoga Unterricht bei KRI zertifizierten LehrerInnen während oder nach der Ausbildung genommen werden.



EINSCHÄTZUNG DES STUDIERENDEN:

Die endgültige Einschätzung des Studierenden bezüglich des Abschlusses der Ausbildung gründet sich auf den Abschluss der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder von:

- der Beteiligung am Kurs (inklusive des Anleitens von mindestens zwei Yogaunterrichten innerhalb der Ausbildung)
- der Erfassung des praktischen Materials
- der Selbstverpflichtung auf die ethischen Richtlinien und die Qualitätsrichtlinien der 3HO
- dem zufriedenstellenden Ergebnis der Abschlussprüfung und der Hausaufgaben (s. unten)

Wenn angebracht, beinhaltet die Einschätzung ein Gespräch zwischen Studierendem und zwei Ausbildern.

EXAMEN und HAUSAUFGABEN:

- das Führen eines Tagebuchs bzgl. Erfahrung und Fortschritt, insbesondere in Hinblick auf die 40tägige Praxis.
- ein zufriedenstellendes Ergebnis des Examens.
- das Erstellen zweier Kurspläne.

BEWERTUNG DER AUSBILDERINNEN:

Die Studierenden sind angehalten, eine kurze, vertrauliche Bewertung aller Ausbilder des Kurses abzugeben. Diese werden an die Zentrale des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet.

BEI erfolgreicher ABSCHLUSSPRÜFUNG:

Die/der TeilnehmerIn erhält das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1 „Instructor“ und ist damit international anerkannte Lehrkraft für das Unterrichten von Kundalini Yoga.

Dies erlaubt das Eintreten in den Berufsverband für Kundalini Yogalehrende, sowohl auf internationalem (IKYTA) als auch nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).



DIE AUSBILDERINNEN

Shiv Charan Singh, LEAD TRAINER, ist seit den frühen 80er Jahren ein renommierter Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie. Er reist kontinuierlich, um Karam Kriya zu unterrichten. Er schrieb fünf Büchern, darunter ein Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you“. Er ist Gründer der Karam Kriya School und berät Menschen jeden Tag.

Atma Singh:

Ich begleite Menschen dabei, das Potenzial ihrer Seele zu entfalten und unterstütze sie, eigenverantwortlich zu mehr Gesundheit, Bewusstheit und Zufriedenheit zu finden. Dazu nutze ich die ganzheitliche Körper- und Energiearbeit des Kundalini Yoga und den Zugang der angewandten Numerologie.

Daljeet Kaur:

Hat einen langjährigen spirituellen Erfahrungsweg hinter sich. Versteht das Weitergeben des Gelernten als einen Lebenszweck und Lebensweg. Das Wissen auch aus anderen Traditionen bereichert Ihren Unterricht.

Sat Karam Kaur Khalsa:

liebt, lebt und unterrichtet Kundalini Yoga seit 1997.

Zusätzlich ist sie Heilpraktikerin und Musikerin und singt von Herzen gerne, vor allem Mantras, begleitet von ihrem Harmonium.

Sie ist Mutter von 3 erwachsenen Söhnen, die ihr, neben den Wundern und Herausforderungen des Lebens selbst, großartige Lehrer waren und sind.

Es macht ihr Freude, Menschen ein Stück weit auf Ihrem Weg zu begleiten und dadurch selbst immer weiter zu lernen.





Alle Ausbilder freuen sich, mit Dir die Technologie zu teilen, die den Ego-Verstand erobert und das Herz öffnet.

TAGESABLAUF UND TERMINE

5:30 Uhr	Sadhana
8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Beginn
13-14:30 Uhr	Pause
18:00 Uhr	Ende

Termine:

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden in Berlin, sowie ein 5-tägiges Blockseminar in Portugal.

07./08. März
18./19. April
30./31. Mai
27./28. Juni
19./20. September

Ashram experience: 16.-20. Oktober

14./15. November
12./13. Dezember
23./24. Januar 2016
20./21. Februar 2016

19. März: Abschluss Prüfung

(Das Wahrnehmen von anderen Ashram Experience Zeiten ist möglich!)



DIE VERANSTALTUNGSORTE:

Berlin: www.kreuzberg yoga.de

Portugal: www.quinta-do-rajo.pt

Alle Infos findest Du auch unter: www.karamkriya.de

Bei weiteren Fragen: (+49)157_ 77573801 oder info@kreuzberg yoga.de

Unterrichtsthemen an den Kurswochenenden

<p>Wochenende 1 Definition von Yoga, Identität eines Leh- rers Die sieben Stufen</p>	<p>Einführung und Kursrichtlinien. Definition von Yoga und Yogi. Yogaarten, Absicht des Yoga. 7 Stufen zum Glück. Hazarah Singh, Yogi Bhajan. Ong Namu Guru Dev Namu; Ursprünge und Grundlagen des Yoga, Stadien der Entwicklung. Was ist Kundalini Yoga – seine umfassende Einheit. Dharma für jeden Haushalt. 3HO Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yoga LehrerInnen. Die Identität eines Lehrers, der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten eines Lehrers. Ein Tagebuch führen. Hazarah Singh, Yogi Bhajan. Ong Namu Guru Dev Namu;</p>
<p>Wochenende 2 Klang, Mantren Persönliche Praxis</p>	<p>Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs. Wassermannzeitalter, die Veränderungen und die Herausforderungen der Zeit. Mantren – ihre Bedeutung, Wirkungen und wie sie zu singen sind. Sadhana: deine persönliche spirituelle Praxis. Auswahl und Verpflichtung zu einer 40tägigen Meditation. Die Gesetze für das Sein als LehrerIn: 1. Lebensunterhalt – durchhalten 2. Befreiung – überbringe die SchülerInnen dem Unendlichen</p>
<p>Wochenende 3 Yogische und westliche Anatomie</p>	<p>Westliche Anatomie: Körper Systeme, spezifische Organe und Drüsen, Atmung, Beispiele an Übungen, spezielle Ernährung. Yogische Anatomie: Tattwas und die dazugehörigen Organe, 5 Sinne, Meridiane, 5 Vayus. Nadis, Bandhas. Der Weg der Kundalini. Chakrensystem.</p>



Wochenende 4 Asanas	Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen). Die Wirkungen/ Segnungen/Warnungen. Nabel. Ida/Pingala/Sushmana. Atem und Be- wusstsein (beziehe alles auf den neutralen Verstand).
Wochenende 5 Meditation	Meditation, Typen, Stadien, Konzentration, Zeit in Minuten und Tagen. Gong, Mala, Tratakam, Punkte zum Fokussieren. Mehr über Mantra, celestial communication, Mudras, Gebet, Banis, Sat Nam Rasayan, Tantra, Heilung. Die acht Glieder des Patanjali.
Ashram Experience: Pranayama, yogi- scher Lebensstil	Atmung im Detail. Fortgeschrittenes Pranayama. Bewusstsein. Yogischer Lebensstil: Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf. War- nungen und Fallen. Macht/Geld/Sex. Abhängigkeit und wie Yoga hilft.
Wochenende 6 Bewusstsein und Be- ziehung	Humanologie (yogische Psychologie). Die Seele kommt zur Geburt, 120 Tage, Lebenszyklen. Beziehungen: das höchste Yoga – aus der Perspektive der spirituellen Psychologie. Meditationen für Männer und Frauen, Venus Kriyas, Tantra, Mond- punkte usw.
Wochenende 7 Rollen und Verant- wortlich-keiten	Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb und außerhalb des Unter- richts. Gruppenstruktur, Vorbereitung für Unterricht. Die Umgebung und die Stimmung gestalten und halten. Schwierige Fragen, schwieri- ge Situationen. Vorbereitung der Klasse und des Lehrplans, Bezie- hung zu den StudentInnen, Verwaltung, Werbung, Gurudakshina. Be- ziehung von KY zu Sikh Dharma. Unterrichten in unterschiedlichen Räumen, auf unterschiedlichen Levels und in unterschiedlichen Gruppen. Die goldene Kette. Sant die Kunst, StudentIn zu sein.
Wochenende 8 Yogische Philosophie, Ursprünge des Yoga, Selbsteilung und Sterben	Yogische Philosophie: ähnliche Ideen in unterschiedlichen Traditio- nen. Pantanjali, warum ist er wichtig. Fokus und Konzentration. Von der Selbstbeherrschung zur Erleuchtung. Tod und Sterben.
Wochenende 9 Ein entspanntes und bewusstes zehn-in- eins menschliches Wesen sein	Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken. Konzentration, Meister/Geheimnis. Zehn spirituelle Körper. Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn. Ant- wort und Fragen. Vorbereitung und Examen.



ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS KUNDALINI YOGA ANLEITER (Instructor)

Hiermit bewerbe ich mich um die Teilnahme an der unten beschriebenen
Ausbildung als Kundalini Yoga Instructor.

Die Bedingungen bezüglich des Abschlusses des Kurses habe ich gelesen
und verstanden.

Die nicht erstattbare Anzahlung in Höhe von 500.-€ habe ich auf folgendes
Bankkonto überwiesen:

Daljeet Kaur Loncaric

IBAN: **DE51100500000190254645**

BIC: **BELADEBEXXX**

Kreditinstitut: **Berliner Sparkasse**

Ich habe verstanden, dass die gesamte Kursgebühr in Höhe von 2.000.- €
vor Beginn des ersten Ausbildungswochenendes (oder wie individuell
vereinbart) auf o.g. Konto eingegangen sein muss.

Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie den Unterricht,
Ausbildungsbücher, Organisation und Raummiete, sowie die
Unterrichtskosten der intensiv Woche in Portugal.

Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh
betragen voraussichtlich 242.-€ und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.
Meine Beweggründe, warum ich diese Ausbildung machen möchte, gehen aus
beigefügtem Schreiben hervor, ebenso wie meine derzeitige Yogaerfahrung.



Name.....

Adresse.....

PLZ.....

Tel.:.....

mobil.....

Email.....



Haftungsausschluss

Nach bestem Wissen und Gewissen gibt es weder einen körperlichen noch geistig-seelischen medizinischen Grund, diese Ausbildung nicht zu absolvieren.

Ich verstehe, dass die Lehren Yogi Bhajans keinen Ersatz für medizinischen Rat darstellen.

.....
Datum, Unterschrift

Sende dieses Formular mit Deinem Brief jetzt an:

Daljeet Kaur
KREUZBERGYOGA
Lübbener Straße 9
10997 Berlin

Für weitere Informationen kontaktiere Daljeet Kaur unter:

+49 (0) 157 77573801

oder

info@kreuzberg yoga.de