



# AQUARIAN TEACHER 2014/2016 in Hamburg

Ausbildungsbeginn am 25./26. Oktober 2014  
Abschließendes Examen im Mai 2016

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

1. Unterrichtsziele
2. Kosten
3. Kriterien für die Zertifizierung
4. Anmeldung
5. Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
6. Ausbildungsorte
7. Lehrerteam
8. Unterrichtsthemen
9. 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 (Ahnenreihe von Yogis und Heiligen) durch die Lehren des Meisters, Yogi Bhajan.

## KOSTEN

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 2.250.-€. Dies deckt alle Unterrichtswochenenden ab und beinhaltet:

- Alle Lehrerhonorare
- Ein umfassendes Ausbildungsbuch, ein Handbuch mit Übungen und Meditationen.
- Alle Raummieten
- Verpflegung mit Frühstück und einem warmen Mittagessen.
- Die Unterrichtskosten für das Retreat mit Shiv Charan Singh in Portugal.

Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen voraussichtlich 230.-€ und sind bar, vor Ort in Portugal, zu zahlen.

Die Gebühr für die Abschlussprüfung beträgt 50.-€.

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

### **Bezahlung :**

Nach einer nicht rückerstattbaren Anzahlung von 500,- € bis **15.09.2014** ist ein Platz für dich gesichert.

Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

Der restliche Betrag von 1750,- € ist vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen.

Reatenzahlungen sind möglich, bitte melde dich dafür direkt bei uns.

### **Frühbucherrabatt:**

**Bei komplettem Zahlungseingang bis zum 15.09.2014 reduziert sich der Betrag auf 2150€.**

*Im Sinne der Karam Kriya Schule leben wir eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Wir behalten uns jedoch das Recht vor, Studenten/innen aufgrund von Uneignung im oben genannten Sinn abzulehnen, bzw. ebenso als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten aus der Ausbildung auszuschließen.*

## BEDINGUNGEN ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DER AUSBILDUNG

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:** Zuzüglich der nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag erforderlich.



### **AUSBILDUNGSSTUNDEN:**

Zu den mindestens 200 STUNDEN der Ausbildung gehören:

- 200 Stunden Unterricht und Praxis  
(9 Wochenenden, 5 Tage Intensives Retreat in Portugal)
- 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis  
(in einer Länge von 31 Min. in deiner freien Zeit)
- eigeninitiatives Studium des Ausbildungsbuches sowie der empfohlenen Literatur  
(ca. 10 Stunden)
- Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden), innerhalb der Ausbildung  
Zusätzliche Ausbildungsstunden sind die Zeit des weissen Tantra,  
die Hausaufgaben und das Examen.

### **LITERATUR:**

Das Ausbildungsbuch "The Aquarian Teacher" (wird am 1. Woe ausgegeben) und  
„Die Berührung des Meisters“ von Yogi Bhajan.

Weitere Empfehlungen sind die Yogasutren des Pantanjali, andere Kundalini Yoga  
Bücher und Bücher zu den Chakren.

### **EXAMEN und HAUSAUFGABEN:**

- das Führen eines Tagebuchs bzgl. Erfahrung und Fortschritt, insbesondere  
in Hinblick auf die 40-tägige Praxis.
- Erstellen zweier Kurspläne.
- ein zufriedenstellendes Ergebnis des Examens.  
(75% der Fragen des Examens müssen richtig beantwortet sein)

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

### **GESAMTEINSCHÄTZUNG** für die Zertifizierung:

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 eines  
Yogaunterrichts 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.

### **Bei erfolgreicher ABSCHLUSSPRÜFUNG**

erhältst du das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1  
"Instructor" und bist damit international anerkannte Lehrkraft für das  
Unterrichten von Kundalini Yoga. Dies erlaubt dir das Eintreten in den  
Berufsverband für Kundalini Yoga Lehrernde, sowohl auf internationalem  
(IKYTA) als auch auf nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).

## DIE AUSBILDER\_INNEN:

Das Lehrerteam besteht aus dem Schulleiter Shiv Charan Singh, der in englischer Sprache die Intensiv Woche unterrichtet. Für Übersetzung ist gesorgt. Das Ausbildungsteam besteht aus sechs Lehrern, die abwechselnd die Wochenenden unterrichten. Die endgültige Team Zusammensetzung wird noch bekannt gegeben.

Im Team werden sein:

- Shiv Charan Singh, Ashram "Quinta do Rajo" in Portugal
- Atma Singh Harazim, Göttingen
- Sahib Kaur Saß, Hamburg  
und weitere Lehrer\_innen



**Shiv Charan Singh**, LEAD TRAINER, ist seit den frühen 80er Jahren ein renommierter Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie. Er unterrichtet Yoga & Karam Kriya weltweit.

Als Autor veröffentlichte er mehrere Bücher darunter ein Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you“-ein Standardwerk der angewandte Numerologie.

Shiv Charan ist Gründer der Karam Kriya School und Berater für jegliche Fragen und Lebensthemen.



**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.



**Sahib Kaur** ist Mitbegründerin, Ausbilderin und Leiterin der "Fachausbildung Kundalini YogalehererIn für Kinder und Jugendliche in 3HO e.V.". Sie unterrichtet international Ausbildungen, Kurse und Fortbildungen in verschiedenen Institutionen, Zusammenhängen und Kollaborationen um das Bewusstsein, das Yoga ermöglicht einem Großteil der Gesellschaft zugänglich zu machen.

"Kundalini Yoga in Praxis und Philosophie durchwebt mein Leben und hat mich zu einem glücklicheren und mutigeren Frau gemacht. Ich schätze mich glücklich die unzähligen Kostbarkeiten dieses Weges an Menschen jeder Altersgruppe weiter zu geben und zu teilen."

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



## TAGESABLAUF

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

## TERMINE

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden in Hamburg, sowie die 5-tägige "Ashram Experience", ein praktisches Erleben der yogischen Lehren, in Portugal.

1. Woe: 25./26. Oktober 2014
2. Woe: 29./30. November 2014
3. Woe: 17./18. Januar 2015
4. Woe: 21./22. Februar 2015
5. Woe: 11./12. April 2015
6. Woe: 9./10. Mai 2015
7. Woe: 4./5. Juli 2015

Ashram Experience: 17.- 21. September 2015

8. Woe: 14./15. November 2015
9. Woe: 16./17. Januar 2016

Prüfung: 13. Februar 2016

## VERANSTALTUNGS ORTE:

DEVAH Yogazentrum St. Pauli  
Bleicherstraße 77, 22767 Hamburg  
[www.devah.de](http://www.devah.de)



sowie im Hamburger Umland:

**YOGA Life**

Zollstraße 4

21465 Wentorf

[www.yogalife-wentorf.de](http://www.yogalife-wentorf.de)

und einmalig:

**Ashram & Yogazentrum QUINTA DO RAJO**

Shiv Charan Singh & Satya Kaur

Santa Susana bei Lissabon

Portugal

[www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt)

## Unterrichtsthemen an den Kurswochenenden

<b>1. Wochenende</b> Definition Yoga, Identität eines Lehrerenden 7 Stufen zum Glück	Einführung und Kursrichtlinien. Definition von Yoga und Yogi. Yogaarten, Absicht des Yoga. 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. Die 7 Stufen zum Glück
<b>2. Wochenende</b> Klang und Mantren Persönliche Praxis	Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs. Wassermannzeit- alter, die Veränderungen und die Herausforderungen der Zeit. Mantren – ihre Bedeutung, Wirkungen und wie sie zu singen sind. Sadhana: deine persönliche spirituelle Praxis. Auswahl und Ver- pflichtung zu einer 40tägigen Meditation. Die Gesetze für das Sein als LehrerIn
<b>3. Wochenende</b> Anatomie und Energie	Westliche Anatomie und Physiologie. Yogische Anatomie und alternative Körperlandkarten. Nadis, Bhandas, Weg der Kundalini Die Chakras
<b>4. Wochenende</b> Asanas	Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Phythmen) - Technologie für die Zeit, in der wir leben. Die Wirkungen, Segnungen und Warnungen. Der Nabel, Ida, Pingala, Sushumana Atem und Bewusstsein



<p><b>5. Wochenende</b> Mind &amp; Meditation</p>	<p>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 und Heilung.</p>
<p><b>6. Wochenende</b> Bewusstsein &amp; Beziehungen</p>	<p>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, Mondpunkte usw.</p>
<p><b>7. Wochenende</b> Rolle &amp; Verantwortung als LehrerIn</p>	<p>Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb und außerhalb des Unterrichts. Gruppenstruktur, Vorbereitung für Unterricht. Die Umgebung und die Stimmung gestalten und halten. Schwierige Fragen, schwierige Situationen. Vorbereitung der Klasse und des Lehrplans, Beziehung zu den StudentInnen, Verwaltung, Werbung, Gurudakshina. Beziehung von KY zu Sikh Dharma. Unterrichten in unterschiedlichen Räumen, auf unterschiedlichen Levels und in unterschiedlichen Gruppen.</p>
<p><b>Ashram Experience</b></p>	<p>Yogischer Lebensstil- Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schaf. Seva. Beziehung von Kundalini Yoga und Sikh Dharma. Einführung zu Körper, Atem, Gehirn; Pramayama Unterrichtspraxis- Feedback</p>
<p><b>8. Wochenende</b> Die acht Glieder Selbsteilung und Sterben</p>	<p>Yogische Philosophie. Die acht Glieder des Patanjali. Fortgeschrittenes Pranayama. Tod und Sterben.</p>
<p><b>9. Wochenende</b> Ein entspanntes und bewusstes zehn-in-eins menschliches Wesen sein</p>	<p>Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken. Konzentration, Meister/Geheimnis. Zehn spirituelle Körper. Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn. Antwort und Fragen. Vorbereitung und Examen.</p>
<p><b>Prüfung</b></p>	

Alle Infos findest Du auch unter: [www.karamkriya.de](http://www.karamkriya.de)

Bei weiteren Fragen kontaktiere bitte die Organisatorinnen:

Sahib Kaur. 0163/6017071 oder [sahib@seelenstern.org](mailto:sahib@seelenstern.org)

Guru Darhan Kaur. 040/432 69 357 oder [gurudarshan@petra-kolitsch.de](mailto:gurudarshan@petra-kolitsch.de)

**ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS  
KUNDALINI YOGA INSTRUCTOR**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die oben beschriebene Ausbildung an. 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:  
Karam Kriya Schule Deutschland  
IBAN: DE28430609672032745700  
BIC: GENODEM1GLS  
Kreditinstitut: GLS-Bank



Ich habe verstanden, dass die gesamte Kursgebühr in Höhe von 2.250.- € vor Beginn des ersten Ausbildungswochenendes auf o.g. Konto eingegangen sein muss. Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie das Ausbildungsbuch, Organisation, Raummiete, sowie Frühstück und Mittagessen. Die Gebühr für die Abschlussprüfung in Höhe von 50.-€ ist bis Ende Dezember 2015 zu entrichten. Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen voraussichtlich 230.-€ 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 und absolviere die Ausbildung auf eigenes Risiko.

.....  
Datum, Unterschrift

Sende dieses Formular mit deinem Brief an:  
Karam Kriya Schule Deutschland  
Bleicherstr. 77, 22767 Hamburg