

**DAS AQUARIAN TEACHER PROGRAMM**  
**KUNDALINI YOGA LEHRERINNEN-AUSBILDUNG STUFE 1**  
**München und Engen 2019/20**  
**Mit Cherdī Kala in Kooperation mit der Karam Kriya Schule**

Süddeutschland: München/Engen | Beginn 21. Sept. 2019

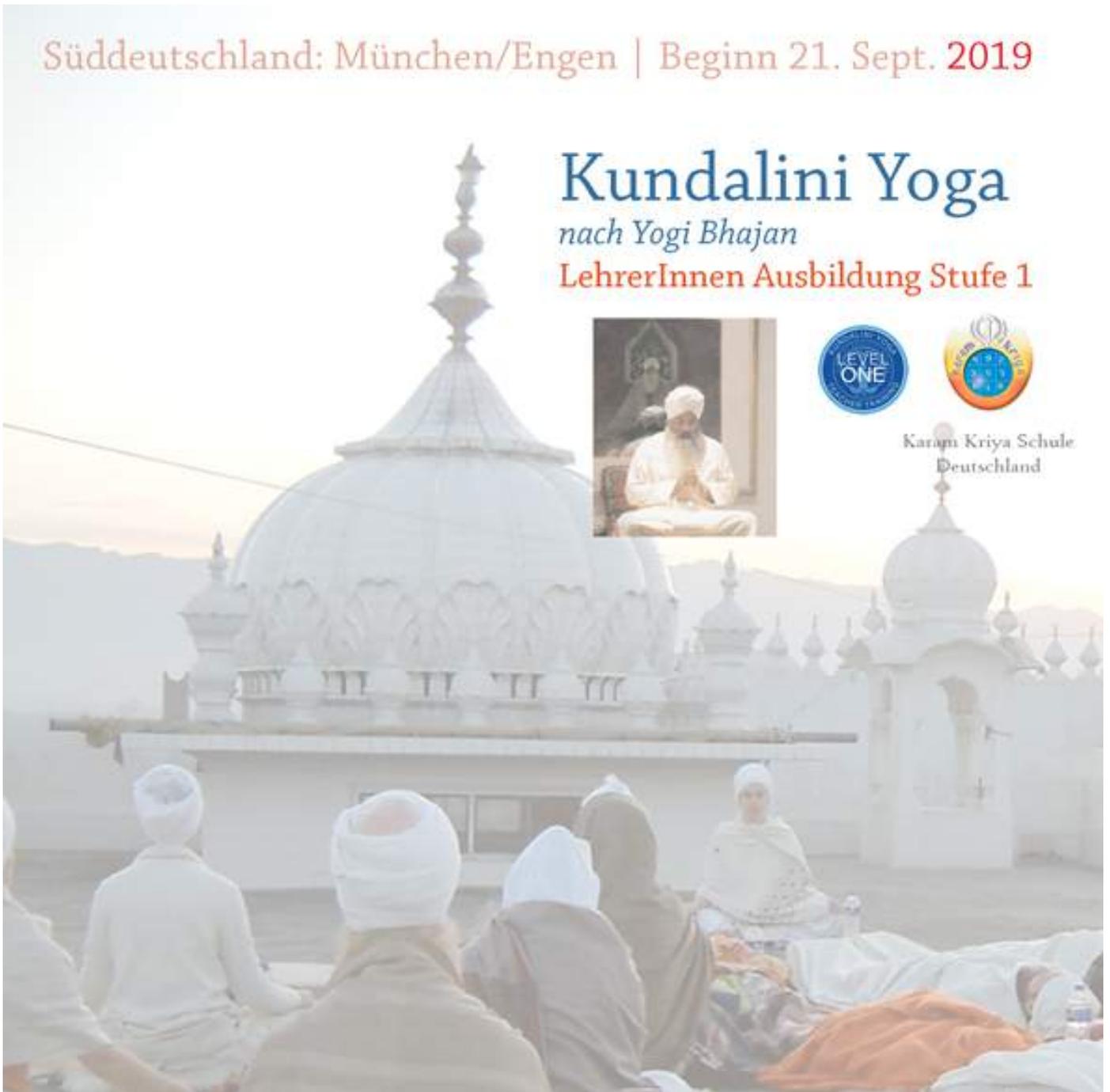
# Kundalini Yoga

*nach Yogi Bhajan*

**LehrerInnen Ausbildung Stufe 1**



Karam Kriya Schule  
Deutschland



KRI Ausbildung zur Kundalini Yoga LehrerIn Stufe 1, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.

Lead Trainerin: Bachitar Kaur [www.cherdikala.eu](http://www.cherdikala.eu)



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 reiste er international, um Kundalini Yoga, das Yoga des Bewusstseins, zu unterrichten. 1969 gründete Yogi Bhajan die 3HO, die Healthy-Happy- Holy Organisation (die gesund-glücklich-ganzheitlich Organisation), die auf seinem ersten Prinzip basiert, welches lautet: *“Es ist Dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.”* Durch 3HO und das Kundalini Yoga Research Institut (KRI) bildete Yogi Bhajan tausende Kundalini Yoga LehrerInnen aus. 1994 gründete 3HO die internationale Vereinigung der Kundalini Yoga LehrerInnen (IKYTA), um diese unbezahlbaren Lehren weltweit zur Verfügung zu stellen.

## ÜBERSICHT

- ❖ **Unterrichtsziele**
- ❖ **Unterrichtssprache**
- ❖ **Kursgebühr**
- ❖ **Kriterien für die Zertifizierung**
- ❖ **Die AusbilderInnen**
- ❖ **Zeitplan und Daten**
- ❖ **Unterrichtsthemen**
- ❖ **Beilage: Anmeldeformular und Kursgebühren**

## UNTERRICHTSZIELE

- Ein Verständnis der fundamentalen Eigenschaften, der Technologie und der Konzepte des Kundalini Yoga entwickeln.
- Eine transformierende Erfahrung durch das Praktizieren dieser Lehren erleben.
- Die Fertigkeiten, das Vertrauen und das Bewusstsein entwickeln, um Kundalini Yoga zu unterrichten.
- Einen bewussten Lebensstil entwickeln.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und 3HO weltweit erfahren.
- Eine Verbindung mit der Goldenen Kette durch die Lehren des Meisters, Yogi Bhajan, entwickeln.

**Grundsatz der Chancengleichheit:** Cherdi Kala Yoga und die Karam Kriya Schule vertreten eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnische Zugehörigkeit. Sie behält sich aber das Recht vor, TeilnehmerInnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung abzulehnen, ebenso wie den Ausschluss aus dem Kurs als Konsequenz unangemessenen oder diskriminierenden Verhaltens.

## UNTERRICHTSSPRACHE

Die Ausbildung findet in deutscher Sprache statt. Das der Ausbildung zugrunde gelegte Handbuch 'The Aquarian Teacher' erscheint in verschiedenen Sprachen. Wir bieten es den TeilnehmerInnen in deutscher Sprache an. Sollte Englisch oder Spanisch bevorzugt werden, bitte dies bei der Anmeldung vermerken. Während der Ashram Experience Woche in Portugal, die von Shiv Charan Singh und Satya Kaur (beide englischsprachig) geleitet wird, wird für Übersetzung gesorgt sein.

Sollte Interesse von internationalen TeilnehmerInnen an der Ausbildung bestehen, bieten wir bei genügender Anzahl die Möglichkeit an, Übersetzung ins Englische während der gesamten Ausbildung zu organisieren. Bitte kontaktiere uns hierzu.

## KURSGEBÜHR

Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie folgt:

Unterrichtskosten, Ausbildungsbuch inkl. Handbuch mit Übungen und Meditationen, Japji-Büchlein, Begleitheft der Karam Kriya Schule, Anmeldegebühr, Organisation, Unterkunft mit vegetarischer Vollpension während den Aufhalten im Yogahaus Prasaad und Quinta Do Rajo Ashram sowie Gebühr für die Abschlussprüfung und Zertifizierung.

Die Kursgebühr beträgt EUR 2.950,00 bei Anmeldung bis zum 30.06.2019 (Frühbucherrabatt)

Dabei beträgt die Unterrichtsgebühr EUR 960,00, Kosten der Ausbildung EUR 1.335,00 und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung während der Residentials im Yogahaus sowie zeitens der Ashram Experience EUR 655,00.

Ab dem 1.7.2019 beträgt die Kursgebühr EUR 3.050,00.

Die Kosten für Weißes Tantra Yoga (ca.120€ ) und der Flug nach Portugal sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

## RÜCKTRITTS-BEDINGUNGEN

Nach Anmeldung wird bei Annullierung der Anmeldung bis zum ersten Ausbildungswochenende die nicht-rückerstattbare Anmeldegebühr (EUR 500,00) erhoben. Bei Annullierung nach dem ersten Ausbildungswochenende fallen zusätzlich zu dieser die Gebühr für das erste Ausbildungswochenende (EUR 240,00) sowie EUR 100,00 Administrationsaufwand an. Bei Rücktritt nach dem zweiten Ausbildungswochenende kommen hiezu noch die

Kosten für das zweite Wochenende hinzu. Bei Rücktritt nach sieben Tagen oder mehr nach dem 2. Ausbildungswochenende ist der gesamte Ausbildungspreis zu begleichen. Bei besonderen Umständen bitten wir persönlichen Kontakt mit der Organisation aufzunehmen.

## **BEZAHLUNG**

### **FRÜHBUCHERRABATT            EUR 2.950,00**

Nach einer nicht rückerstattbaren Anmeldegebühr von EUR 500,00 bis zum **30.06.2019** ist ein Platz für dich gesichert. Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet. Ein Betrag von EUR 1.800,00 ist vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen. Der restliche Betrag von EUR 650,00\*) ist vor Beginn der Ashram Experience an Quinta do Rajo und die Associacio Ram Das Guru zu überweisen.

### **RATENZAHLUNGEN            EUR 3.050,00**

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung:

Anzahlung von EUR 500 (nicht erstattungsfähig) bis zum 31.8.2019, danach gilt es vom 1. September 2019 bis zum 1. Juni 2020 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 190,00 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der restliche Betrag von EUR 650,00\*) ist vor Beginn der Ashram Experience an Quinta do Rajo und die Associacio Ram Das Guru zu überweisen.

### **GESAMTZAHLUNG            EUR 2.850,00**

Bei komplettem Zahlungseingang von EUR 2.200,00 bis zum 30.06.2019 verringert sich der Zahlungsbetrag auf EUR 2.850,00. Der restliche Betrag von EUR 650,00\*) ist vor Beginn der Ashram Experience an Quinta do Rajo und die Associacio Ram Das Guru zu überweisen.

\*) Der an Quinta do Rajo und die Associacio Ram Das Guru zu entrichtende Betrag beinhaltet Vollpension und die Unterrichtsgebühr für die Ashram Experience. Zugrunde gelegt ist eine Übernachtung in Mehrpersonenschlafräumen und Ankunft am Abend vor Beginn der Ashram Experience. Sollte eine andere Übernachtungsform gebucht werden, ändert sich der Betrag selbstverständlich dementsprechend.

## **KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG**

### **TEILNAHME**

Auszubildende müssen an allen 23 Ausbildungstagen anwesend sein. In Ausnahmefällen können einzelne Trainingstage bzw. ein Modul im nächsten Ausbildungszyklus oder in einem anderen Programm der Karam Kriya Schule, die weltweit Ausbildungen anbietet, nachgeholt werden.

Die Maximaldauer der Ausbildung darf einen Zeitraum von zwei Jahren nicht überschreiten. Die Karam Kriya Schule fordert dazu auf, alle Arbeiten innerhalb von 18 Monaten nach Beginn des Programms abzugeben.

WEISSES TANTRA: Zusätzlich zu den nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weissen Tantra Tag erforderlich.

### **AUSBILDUNGSSTUNDEN**

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 Stunden. Extra hinzu kommen die Stunden für das Examen und mindestens ein Tag Weisses Tantra. Zu diesen 220 Stunden gehören:

- 180 Stunden Unterricht und Praxis während den 6 Ausbildungswochenenden (AWE), den 2 mal 4 Tage Residentials und der 5 Tage Ashram Experience.
- Persönliche Praxis: 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (z.B. 31 Minuten täglich für 40 Tage oder eine Kriya plus 11 Minuten Meditation – in der freien Zeit der/des Teilnehmenden) mit Tagebuch.

- 12 Lesestunden zur Verinnerlichung der Lehren (siehe Literaturhinweise).
- Teilnahme an mindestens 5 Sadhanas/Morgenmeditationen an den Ausbildungstagen
- Es werden mindestens zwei Unterrichtsvideos von Yogi Bhajan gezeigt.

### ZUSÄTZLICHER UNTERRICHT

Es ist erforderlich, dass mindestens 20 Kundalini Yoga Unterrichtsstunden bei einer/einem KRI zertifizierten LehrerIn während oder nach der Ausbildung genommen werden.

### KURSGEBÜHR

Um das weltweit anerkannte Abschlusszertifikat des Kundalini Research Institutes (KRI) zu erhalten, ist die vollständige Bezahlung der Kursgebühr wie unter "Kursgebühren" erläutert, notwendig.

### EVALUIERUNG DER TEILNEHMERIN/DES TEILNEHMERS

Die endgültige Einschätzung zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung des/der Studierenden basiert auf der Erfüllung der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder in folgenden Punkten:

- Die Beteiligung an und das sich aktive Einbinden während der Ausbildung (inklusive der Anleitung mindestens zweier Yoga-Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung (eine Sadhana Klasse und eine normale Klasse).
- Die Erfassung des Lehrmaterials.
- Die Selbstverpflichtung zu den durch 3HO gegebenen ethischen und qualitativ-professionellen Richtlinien für Kundalini Yoga Lehrer.
- Befriedigendes Ergebnis der Abschlussprüfung sowie der Hausarbeit (s. unten)
- Falls angemessen, wird ein Gespräch zwischen der/dem Auszubildenden und zwei Ausbildern mit eingeschlossen.

### ABSCHLUSSPRÜFUNG UND HAUSARBEIT

- Das Führen eines Tagebuches über deine Erfahrung und Entwicklung (besonders im Hinblick auf die 40-tägige Praxis).
- Befriedigendes Ergebnis in der Abschlussprüfung, d.h. 75% oder mehr richtige Antworten in der KRI Abschlussprüfung.
- Das Erstellen zweier Kurspläne, einen 10-Wochen-Anfängerkurs und ein 5-Wochen-Spezialkurs während oder nach der Ausbildung.

### BEWERTUNG DER AUSBILDER/INNEN

Für die Studierenden ist es erforderlich, eine kurze, vertrauliche Bewertung der KRI Ausbilder des Kurses abzugeben. Diese werden an das Hauptbüro des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet.

### ANMERKUNGEN

**Zeitplan** KRI fordert die Fertigstellung all des oben Genannten innerhalb von 2 Jahren nach Beginn des Programms zur Zertifizierung / Qualifizierung. Die Karam Kriya Schule fordert dazu auf, alle Arbeiten innerhalb von 18 Monaten nach Beginn des Programms abzugeben. Dies lässt Zeit zur Bewertung und gibt dem Schüler eine Chance, jegliche unbefriedigende Arbeit zu verbessern, für den Fall, dass Verlängerungen nötig sind, extra Hausaufgaben aufgegeben werden, etc.

**Abschlussprüfung** Jeder Schüler, jede Schülerin erledigt sowohl die schriftliche Prüfung vor Ort als auch die Prüfung für zu Hause. Die Hausarbeits-Prüfung wird innerhalb von 18 Monaten vom Beginn der Ausbildung abgegeben. Das Abgabedatum wird in der jeweiligen Ausbildung festgelegt.

**40 Tage Kriya/ Meditation** Die Karam Kriya -Schule empfiehlt als Minimum eine 31-Minuten-Meditation.

**Einspruch** Sollte keine Zertifizierung bewilligt werden, besteht das Recht, bei KRI Einspruch zu erheben. Die Entscheidung von KRI wird endgültig sein.

**Verpasste Wochenenden** Auszubildende können verpasste Ausbildungstage oder Module folgendermaßen nachholen bzw. ersetzen: Hierbei gilt es zu bedenken, dass alle Module und alle Hausarbeiten innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Ausbildung abgeschlossen bzw. abgegeben sein müssen. Die Karam Kriya Schule empfiehlt 18 Monate, so dass genügend Zeit bleibt, um schriftliche Arbeiten zu bewerten und Feedback oder wenn nötig Zusatzprojekte geben zu können.

Auszubildende können bis zum nächsten Ausbildungszyklus in ihrer Stadt warten und den verpassten Tag oder Modul besuchen. Die Informationen zu Terminen können auf entsprechenden Webseiten gefunden oder vom örtlichen Organisator erfragt werden. Sollten hierbei für den Veranstalter für Verpflegung und Unterkunft extra Kosten anfallen, sind diese vom Teilnehmer zu tragen. Alternativ können die verpassten Einheiten in einer anderen, durch die Karam Kriya Schule lizenzierten Ausbildung nachgeholt werden. Bitte beachte, dass in diesem Falle für Kosten der örtlichen Verpflegung & Unterkunft selbst aufzukommen ist.

Bitte stelle sicher, dass wir eine schriftliche Teilnahmebestätigung (Email/Brief) vom örtlichen Organisator bekommen.

Informationen über andere von der Karam Kriya Schule lizenzierte Stufe 1 Ausbildungen können national auf [www.karamkriya.de](http://www.karamkriya.de) oder international auf [www.karamkriya.com](http://www.karamkriya.com) gefunden werden. Sollten außerordentliche Umstände die o.g. Optionen nicht möglich machen, sollte dies mit dem Organisator vor geklärt werden.

**Ausschlussbedingungen** 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. Dies gilt auch bei wiederholt versäumter Zahlung der Ausbildungsgebühr.

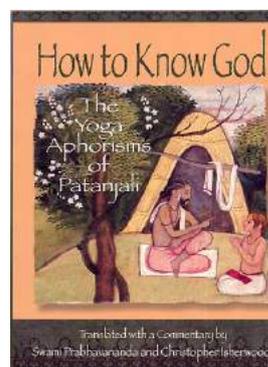
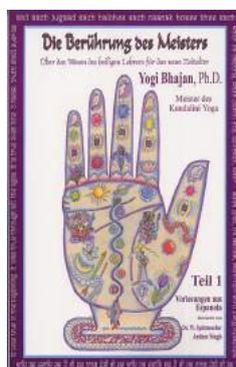
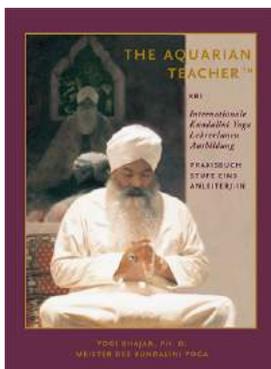
## BEI ERFOLGREICHEM AUSBILDUNGSABSCHLUSS

erhält der/die TeilnehmerIn das KRI Zertifikat Stufe 1 "Instructor" und ist damit weltweit anerkannte Lehrkraft für Kundalini Yoga wie von Yogi Bhajan unterrichtet. Die Ausbildung ist KRI-anerkannt und qualifiziert zur Mitgliedschaft im Berufsverband der Internationalen Kundalini Yoga Lehrer Vereinigung (International Kundalini Yoga Teacher Association IKYTA) sowie jeder nationalen Körperschaft, die Kundalini Yoga Lehrende auf beruflicher Ebene verbindet; in Deutschland z.B. 3ho Deutschland e.V.

## WICHTIGE LITERATUR

Das Ausbildungs-Handbuch (im Preis enthalten) sowie zwei Kapitel des Buches "Die Berührung des Meisters" von Yogi Bhajan.

Die Yogasutren von Patanjali, andere Kundalini Yoga Bücher und Leitfäden sowie Bücher zu den Chakren.



## DIE AUSBILDERINNEN UND AUSBILDER



**Shiv Charan Singh, Gründer und Direktor der Internationalen Karam Kriya Schule**, ist seit den frühen achtziger Jahren ein inzwischen sehr renommierter Kundalini Yoga Lehrer und Trainer, sowie Lehrer der angewandten Numerologie (Karam Kriya). Er reist kontinuierlich und weltweit, um Karam Kriya und Kundalini Yoga zu unterrichten. Er ist Autor von fünf Büchern, darunter das Buch "Lass Dich von den Zahlen leiten." Er ist Begründer der Karam Kriya Schule und berät Menschen täglich in seiner Praxis als spiritueller Berater. Seine Wärme und sein Mitgefühl haben einen Gemeinschaftsinn an der Karam Kriya Schule geprägt, der weit über die Schule hinausreicht und Menschen aus der ganzen Welt berührt und anzieht, ungeachtet ihres Alters oder ihrer persönlichen Geschichte.



**Bachitar Kaur (DE), Ausbildungsleiterin**, unterrichtet seit 2005 Kundalini Yoga, ist Lead Trainerin Stufe 1, Ausbilderin Stufe 2 und Karam Kriya Beraterin. Sie unterrichtet in Europa, Australien und Asien. Sie ist Mutter zweier Söhne, Mitbegründerin des internationalen Ausbildungsinstituts für Kundalini Yoga und Karam Kriya *Cherdi Kala*, der Schwangerenausbildung *Divine Woman Divine Mother* und leitet *Yogahaus Prasaad* nahe des Bodensees, wo sie mit ihrer Familie lebt. Bachitar's Enthusiasmus für die Lehren Yogi Bhajans durchdringt auch ihren Unterrichtsstil. Sie liebt es, anderen diese Techniken für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben mit an die Hand zu geben. "Meine Begegnung mit Kundalini Yoga, Shiv Charan Singh und Karam Kriya war ein nach Hause kommen für die Ewigkeit. Solchen Reichtum in meinem Leben zu verspüren ist ein Segen, den ich allen Menschen wünsche."



**Hari Krishan Singh (NL)** unterrichtet Kundalini Yoga seit 2003, ist qualifizierter Karam Kriya Berater, Lead Trainer für Stufe 1 und Ausbilder für Stufe 2. Er ist Mitbegründer des internationalen Kundalini Yoga und Karam Kriya Ausbildungszentrums *Cherdi Kala* und gemeinsam mit seiner Frau leitet er *Yogahaus Prasaad* im Hegau. Hari Krishan organisiert Ausbildungen in verschiedenen Ländern und unterrichtet weltweit. Er ist ein erfahrener Ausbilder, dessen Mitgefühl und Sinn für Humor gleichzeitig Tiefgang und Leichtigkeit in seinen Unterricht bringen. Er schafft eine Atmosphäre, in welcher du dich sicher fühlen kannst, um tiefer und tiefer in Kundalini Yoga und die Erfahrung deines wahren Selbst einzutauchen



**Siri Pritam Kaur (D)** 52 Jahre „ich bin Mutter von 4 erwachsenen Kindern und glückliche Oma. Von Beruf bin ich Sportlehrerin und Sporttherapeutin, Zirkuspädagogin. Seit ca. 17 Jahren beschäftige ich mich mit Kundalini Yoga. Zusammen mit Gur Suraj Singh leite ich ein familiäres Yogazentrum in Weinsberg. Derzeit befinde ich mich im Abschluss zur Leadtrainerin"



**Indra Kaur (D)** ist KRI-zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II und Mitglied der Aquarian Teacher Academy. Sie ist Mitbegründerin des Kundalini Yoga Zentrum München e.V. und arbeitet seit über 25 Jahren im Bereich Marketing, Mediaplanung und Weiterbildung. Sie unterrichtet seit 2003 mit großer Hingabe und Freude Kundalini Yoga und seit 2008 Shakti Dance.

Alle Ausbilderinnen und Ausbilder freuen sich darauf, mit dir die Technologie zu teilen, die das Ego und den Mind erobert und das Herz öffnet.

## ZEITPLAN UND DATEN

Tägliches Programm jedes Wochenende

9.30 Uhr	Beginn Samstag
13.00 – 14.30 Uhr	Pause/Mittagessen
18:30 Uhr	Ende Samstag
5:00	Sadhana Sonntag
8:00	Frühstück Sonntag
9:00	Beginn Sonntag
13.00 – 14.30 Uhr	Pause/Mittagessen
17:00 Uhr	Ende Sonntag

Die Residentials sind vom Tagesablauf ähnlich und beinhalten auch Abendprogramm oder Lernkreise.

Bitte beachte: Das Bewerben und Verkaufen von Waren oder Dienstleistungen durch TeilnehmerInnen während der Ausbildung ist ohne vorherige Zustimmung des Veranstalters nicht erlaubt.

## VERANSTALTUNGSORTE

Die Ausbildungswochenenden finden im **Kundalini Yoga Zentrum**, Kaiserstrasse 13, 80801 München, im **Atemraum**, Arcisstrasse 55, Rückgebäude, 80799 München statt. Die zwei Residentials finden im **Yogahaus Prasaad** statt. Die Ashram Experience findet im **Quinta do Rajo Ashram**, Rua do Rajo, 1, 2705-736 Santa Susana, S. João das Lampas, Portugal statt.

Bei weiteren Fragen kontaktiere uns bitte unter:

[INDRA@K-YOGA.DE](mailto:INDRA@K-YOGA.DE) ODER 0176 1205 0129



## ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

In Engen und in Santa Susana ist die Übernachtung Ashram-Style in Mehrbett-Zimmern jeweils mit vegetarischer Vollpension. An den Ausbildungswochenenden in München ist das Mittagessen am Samstag selbst zu organisieren (z.B. ist der Atemraum unweit des Elisabethplatz und die Nachbarschaft des KY Zentrum bietet verschiedene Cafes und Snackbars). Sonntags bringen alle TeilnehmerInnen etwas zum Teilen mit. Übernachtung im Yogaraum des Kundalini Yoga Zentrums mit eigenem Schlafsack ist für einen Ausgleich von EUR 10.00 möglich. Anmerkung: Alle Sadhanas werden im Kundalini Yoga Zentrum abgehalten. Eine Übernachtung im Atemraum ist nicht praktisch.

## WICHTIGE HINWEISE

Ein Teil der Ausbildung beinhaltet auch Seva (Karma Yoga/selbstloses Dienen), das während der Ausbildungswochenenden und -wochen daraus besteht, bei der Essenszubereitung mit zu helfen, den Tisch zu decken und abzuräumen oder den Seminarraum sauber zu halten usw.

Es wird während der Ausbildungswoche auch Freizeit geben, in der du dann wählen kannst, mit der Gruppe oder einem Teil davon einen Ausflug zu machen oder Zeit mit dir alleine zu verbringen. Nicht an jedem Abend findet ein Lernkreis statt, so dass es Zeit für dich selbst und zum Ausruhen gibt. Für die Zertifizierung wird von dir verlangt, an mind. 5 Sadhanas teilzunehmen (und du wirst dazu ermutigt, an allen teilzunehmen).



## UNTERRICHTSTHEMEN

Einige Inhalte der Ausbildung: Das Wassermannzeitalter - yogische Lebensweise - Asanas und Anatomie - Chakras & 10 Körper - Gesundheit & Ernährung - Karma, Dharma & der Lehrer - der Schüler und der Weg - Ursprung & Geschichte des Yogas - Yogaphilosophie, Mantras & Shabd Guru – Humanologie - Pranayama, Mind und Meditation

### 1. MODUL 21.-22. SEPTEMBER 2019

### ATEMRAUM MÜNCHEN

Ursprünge des Yoga, Yogaarten, Abstammungslinie des Kundalini Yoga, LehrerIn werden

- **Was ist Yoga:** Seine Ursprünge und Geschichte bis heute. Baba Sri Chand, Guru Ram Das, Shakti & Bhakti
- **Yogaarten:** Traditionell und modern. Kundalini Yoga als die Mutter des Yoga. Das Dharma des Haushalters.
- **Goldene Kette:** Adi Mantra & Grundgliederung einer KY Stunde.
- **Ethischer Kodex:** Professionelle Standards & 16 Facetten des Lehrers/der Lehrerin. 7 Schritte zum Glück.

### 2. & 3 MODUL RESIDENTIAL 18.-21. OKTOBER 2019

### YOGAHAUS PRASAAD

ANREISE ABENDS 17.10. – ABENDESSN AUF WUNSCH

#### 2. MODUL 18. – 19. 10.

Shabd, Mantra & Sadhana

- **Quantum Shabd Guru:** Die 4 Yugas (Zeitalter). Das Kali Yug und Naam als das höchste Yoga des Kali Yugs. Die Natur des Zeitalters, in dem wir leben. Der graue Übergang vom Fische- zum Wassermann-Zeitalter. Die Veränderungen und Herausforderungen der Zeit und was erforderlich ist. Der Sinnes-Mensch: Der Körper als Kommunikationssystem.
- **Mantra:** Bedeutungen, Effekt und wie sie zu singen sind.

- **Sadhana:** Die Bedeutsamkeit und der Wert (d)einer täglichen spirituellen Praxis von Yoga & Meditation. Baue dein Sadhana langsam und sicher auf.

### 3. MODUL 20. – 21.10.

Yogische und westliche Anatomie

- **Westliche Anatomie:** Körpersysteme und bestimmte Organe. Wie Yoga und Ernährung helfen
- **Yogische Anatomie:** Das Konzept der Energetik; Verjüngung /Balance/ Eliminierung [G.O.D.]  
Yogische Anatomie der Gunas, Tattwas, Chakren, Nadis, Vayus, Prana und Apana.  
Der Weg der Kundalini und die drei Körperschleusen/Bhandas.

### 4. MODUL 16.-17. NOVEMBER 2019

**ATEMRAUM MÜNCHEN**

Atmen & Leben

- **Pranayama:** Körper, Atem, Gehirn & Bewusstsein. Das Was, Wie und Warum des Atems, seine Eigenschaft und seine Bedeutung. Variationen und Wirkungen
- **Yogischer Lebensstil:** Richtlinien, Weisheiten und Tipps für alles Aspekte des Lebens. Wie man aufwacht, Hydrotherapie, Ernährung, Tageszeiten und –rhythmen, wie man am besten schläft. Suchtverhalten und wie Yoga hilft. Vorsichtsmassregeln und Fallstricke. Macht/Geld/Sex

### 5. MODUL 14.-15. DEZEMBER 2019

**ORT NOCH BEKNNT ZU GEBEN**

Kundlaini Yoga - Die Technologie für diese Zeit

- **Asana:** Kriyas & Asanas, (Winkel, Dreiecke, Rhythmus). Wirkungen/Vorteile/ Vorsichtsmassnahmen.

### 6. MODUL 11. – 12. JANUAR 2020

**ATEMRAUM MÜNCHEN**

Mind und Meditation

- Meditation
- Die Techniken, Arten, Wirkungen, Stufen.
- Patanjali: Pratyahaar, Dharana, Dhyana, Samadh.
- Die 3 Minds (Verstandsarten), die Ausbildung des Minds

### 7. MODUL 8.-9. FEBRUAR 2020

**ATEMRAUM MÜNCHEN**

Humanologie

- Wir sind Seelen hier auf dieser Erde für eine menschliche Erfahrung.
- Der mögliche Mensch (Hu=Licht, man=Verstand), Die Wahl der Seele, die Reise der Seele,
- Geburt, der 120. Tag der Schwangerschaft, die Bedeutung der Mutter
- Männlich oder weiblich sein, erwachsen werden, Mondpunkte, Lebenszyklen, Meditationen für Frauen/Männer.
- Beziehungen – das höchste Yoga. Venus Kriyas. Tipps zur Kommunikation.

### 8. & 9. MODUL RESIDENTIAL 5. – 8. MÄRZ 2020

**YOGAHAUS PRASAAD**

**ANREISE ABENDS 4.3. - ABENDESSENEN AUF WUNSCH**

### 8. MODUL 5. - 6.3.

Rollen und Verantwortlichkeiten

- Inner- und ausserhalb des Unterrichts. Die Kunst, ein Schüler zu sein. 5 Stufen zur Weisheit. Die 4 Fehler. 2 Gesetze – keep up (halte durch) und überbringe die SchülerInnen dem Unendlichen.

- Die Eigenschaft und Kunst eines Lehrers. Der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten.
- Unterrichten in unterschiedlichen Räumen & Umgebungen, unterschiedlicher Niveaus und unterschiedlicher Gruppen.
- Vor, während und nach dem Unterricht.
- Werbung, Deine Botschaft, Markt & Medien. Vorbereitung des Lehrplans und der Klasse,
- Vorbereitung deiner selbst.
- Zeitmanagement, das Ambiente schaffen, den Raum halten und die TeilnehmerInnen leiten.
- Das Verhältnis zwischen Kundalini Yoga und Sikh Dharma.

### 9. MODUL 7. – 8. 3.

Yogische Philosophie, Tod und Sterben

- **Philosophie:** Schlüsselausdrücke und –konzepte der yogischen Philosophie. Patanjalis Sutren. Konzentration. Der Kreislauf der Manifestation und die Leiter des Subtilen
- **Tod & Sterben:** Was passiert, wenn wir sterben und nachdem wir gestorben sind? Die Phasen, die Probleme, die Möglichkeiten und die Technologie. Tot/befreit zeitens des Lebens.

### 10. MODUL 5 TAGE ASHRAM EXPERIENCE 2020

### QUINTA DO RAJO ASHRAM

(GENAUES DATUM WIRD AM 1 AUSBILDUNGSWOCHENENDE GEMEINSAM MIT DER GRUPPE BESCHLOSSEN)

- Zehn spirituelle Körper.
- Angewandte Wissenschaft der spirituellen Numerologie (Karam Kriya).
- Entspannung — ihre Bedeutsamkeit und verschiedene Techniken.
- Ressourcen für den Lehrer/die Lehrerin (inkl. Gemeinschaft und Kontinuität)
- Fragen & Antworten/ Vorbereitung auf das Examen.
- Yogi Bhajan erfahren durch Videoaufnahmen
- Die Worte des Meisters – Studium des Buches “Die Berührung des Meisters” (engl. The Master’s Touch)
- Check-In und weitere Entwicklung der eigenen Unterrichtsfähigkeit
- 

#### PRAKTIKUM

- Das Erleben und Erfahren Yogi Bhajans anhand von Video Unterricht
- Arbeit mit dem Buch: Die Berührung des Meisters.
- Entwicklung und Verbesserung der Lehrfähigkeiten.

**ABSCHLUSSPRÜFUNG** Datum der Abschlussprüfung erfolgt nach Vereinbarung.