

# Kundalini Yoga Lerarenopleiding Level 1

As taught by Yogi Bhajan

Start 28 SEPTEMBER 2019

Georganiseerd door Karam Kriya School Nederland

***“The Karam Kriya School is for those who finished travelling away from their essential nature and are ready to turn around and begin the journey home.” – Shiv Charan Singh***

## DE OPLEIDING

De Kundalini yoga lerarenopleiding is geschikt voor wie een gecertificeerd Kundalini yogaleraar wil worden, maar ook voor wie de persoonlijke ervaring met Kundalini yoga wil verdiepen.

De opleiding begeleidt je in het ontwikkelen van een yogische levensstijl en biedt een kans tot een transformerende ervaring. De theorie en de opgedane ervaringen, dragen bij aan de ontwikkeling van de vaardigheden, het zelfvertrouwen en het bewustzijn die nodig zijn om Kundalini Yoga professioneel te onderwijzen.

Onderdeel van de opleiding is een ashram ervaring met lead trainer Shiv Charan Singh. Vijf dagen lang wordt in een inspirerende omgeving gewerkt aan de mentale, emotionele, fysieke en spirituele ontwikkeling. Het is een unieke kans om samen met Kundalini Yoga studenten uit heel Europa te ervaren wat het is om te leven in een spirituele gemeenschap. De yogische principes worden onder andere toegepast door het doen van sadhana, seva en het eten van vegetarische maaltijden. Er worden lezingen gehouden, gediscussieerd, video's van Yogi Bhajan getoond en natuurlijk veel aan yoga en meditatie gedaan. Partners zijn van harte welkom om deel te nemen aan de ashram ervaring.



Shiv Charan Singh is de grondlegger van de Internationale Karam Kriya School. Hij biedt wereldwijd trainingen aan in Kundalini Yoga en Karam Kriya numerologie. Hij is enorm betrokken bij het begeleiden van studenten in hun persoonlijke ontwikkeling. Shiv Charan Singh is een authentieke spirituele leraar, een ervaren counselor en schrijver van verschillende boeken en artikelen. Zijn warmte en compassie hebben al veel mensen, ongeacht leeftijd en achtergrond, bereikt en getransformeerd.

***My main interest is not just to teach techniques – these can be learnt from books, but to enter into the shared space of a negotiated relationship to the unknown, which is the frontier of our consciousness. - Shiv Charan Singh***

## LOCATIE:

De weekenden zullen plaatsvinden in (Parallelweg 33, 1488 AG) Volendam. Vanaf Amsterdam CS rijden bussen in ongeveer 25 min naar Volendam, bushalte Visserstraat. De bushalte is op 5 minuten loopafstand van de yogaruimte.

Het is mogelijk bij een B&B in de buurt van de yogaruimte te overnachten. De kosten bedragen 20 euro p.p. per nacht.

De yogaruimte en B&B bevinden zich aan de dijk en een mooie wandeling langs het IJsselmeer is mogelijk.

De residential is bij Quinta do Rajo in Portugal: [www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt). Quinto do Rajo ligt ongeveer 45 minuten rijden met de auto van Lissabon en op loopafstand van prachtige zandstranden.

## WEEKEND SCHEMA EN DATA:

Data:

Module 1 28/29 SEP 2019

Module 2 26/27 OKT

Module 3 7/8 DEC

Module 4 11/12 JAN 2020

Module 5 1/2 FEB

Module 6 7/8 MRT

Module 7 18/19 APR

Module 8 16/17 MEI

Module 9 13/14 JUNI

De data van de Ashram Experience in Portugal en het examen worden tijdens de eerste module vastgelegd.

Weekend Schema:

5:00 Sadhana (alleen 's zondags)

8:00 Ontbijt (alleen 's zondags)

9:00 Ochtend sessie

13:00 Pauze

14:00 Middag sessie

18:00 Afsluiting

## **WEEKEND THEMA'S**

### WEEKEND 1 - DEFINITIE VAN YOGA / YOGI, IDENTITEIT VAN EEN LERAAR, DE ZEVEN STAPPEN

WAT IS YOGA: Geschiedenis van yoga, baba sri chand , Guru Ramdas, Shakti / Bhakti.

SOORTEN YOGA: Traditionele en moderne vormen. Kundalini Yoga.

GOLDEN CHAIN: Adi mantra & de basis structuur van een les.

CODE OF ETHICS: 3HO Code of Professional Standards voor Kundalini Yoga leraren

De 16 facetten van een leraar. Teachers Oat. De 7 stappen.

### WEEKEND 2 - GELUID, MANTRA, PERSOONLIJKE DISCIPLINE, SADHANA.

SHABAD GURU: De quantum technologie van het geluid.

De veranderingen en uitdagingen van Het Waterman Tijdperk.

MANTRA: De betekenis , effecten en hoe ze te zingen.

SADHANA: Je dagelijkse spirituele discipline.

### WEEKEND 3 - OORSPRONG EN FUNDAMENTEN VAN YOGA , WESTERSE EN YOGI ANATOMIE

WESTERSE ANATOMIE: Verschillende systemen van het lichaam en de specifieke organen.  
Lifestyle en dieet. Verslaving en hoe yoga kan helpen.

YOGA PROCES : Introductie tot het lichaam / adem /hersenen.

Yoga anatomie van de Gunas, Tattwas, Chakras, Nadis, Vayus, Prana en Apana.

Het pad van Kundalini en de 3 locks / bhandas.

### WEEKEND 4 – YOGISCHE LEVENSTIJL, PRANAYAMA

PRANAYAMA: Lichaam – adem – hersenen - bewustzijn

Wat, hoe, waarom van de ademhaling. Kenmerken, belang, variaties en effecten.

YOGISCHE LEVENSTIJL: Richtlijnen, wijsheid en tips voor alle aspecten van leven.

Hoe op te staan, watertherapie, dieet, dagverdeling, slaap.

Verslaving en hoe yoga kan helpen. Waarschuwingen en valkuilen. Macht/geld/sex.

### WEEKEND 5 - KY, DE TECHNOLOGIE VAN DEZE TIJD , POSTURE.

ASANAS: Kriyas en asanas ( hoeken ,driehoeken en ritme ) De effecten ,voordelen en waarschuwingen. Ademhaling. Navel. Ida ,Pingala en Sushmana.

### WEEKEND 6 - MEDITATIE

De technieken, verschillende soorten, stadia, tijdsaspect ,voordelen.

De 3 Minds : Manieren om je Mind te Trainen

Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi

## WEEKEND 7 - HUMANOLOGIE

De ziel die geboren wordt. We are Spirits here for the Human Experience  
De Ziel, de keuze en de reis. Karma, Dharma, Reincarnatie en bevrijding.  
Geboorte. 120 dagen. De kracht van de moeder. Man/Vrouw perspectief  
Relaties: de hoogste yoga – vanuit het perspectief van spirituele psychologie.  
Venus Kriyas en tips voor communicatie. Poke /provoke/confront/elevate.

## WEEKEND 8 - ROLLEN EN VERANTWOORDELIJKHEID

Binnen en buiten de klas. Structuur van een les. Voorbereiding. Voor, tijdens en na een klas.  
De puurheid van de Teachings.  
Het creëren en onderhouden van sfeer en omgeving. Uitdagende vragen en situaties.  
Relatie met de studenten. Hoe om te gaan met de tijd, ruimte en omgeving.  
Relatie KY en Sikh Dharma. Lesgeven op verschillende locaties, niveaus en groepen  
Identiteit van een leraar. De twee wetten voor een Kundalini Yoga leraar.

## WEEKEND 9 - YOGISCHE FILOSOFIE , DOOD EN STERVEN

FILOSOFIE: De 8 aspecten. Sleutel woorden en concepten van de Yogische Filosofie.  
Sutras van Patanjali.  
Concentratie. Schuld en verantwoordelijkheid.  
De tien heilige geheimen die tot succes leiden.  
DEATH & DYING: Wat gebeurt er als we sterven en daarna. De stadia.  
De mogelijkheden, de technologie en vaardigheid.  
Jiwan Mukta. Mantra Akal. Death /Liberated while alive.

## **ASHRAM EXPERIENCE**

Onderdeel van de opleiding is een ashram ervaring met lead trainer Shiv Charan Singh in Portugal. Vijf dagen lang wordt in een inspirerende omgeving gewerkt aan de mentale, emotionele, fysieke en spirituele ontwikkeling. Het is een unieke kans om samen met Kundalini Yoga studenten uit heel Europa te ervaren wat het is om te leven in een spirituele gemeenschap. De yogische principes worden onder andere toegepast door het doen van sadhana, seva en het eten van vegetarische maaltijden. Er worden lezingen gehouden, gediscussieerd, video's van Yogi Bhajan getoond en natuurlijk veel aan yoga en meditatie gedaan. Partners zijn van harte welkom om deel te nemen aan de ashram ervaring.

### **Onderwerpen die aan bod komen zijn:**

De 10 Spirituele lichamen  
De toegepaste wetenschap van de Nummers ( Karam Kriya )  
Ontspanning – belang en verschillende methodes.  
Gemeenschap en continuïteit. Middelen voor de leraar.  
Antwoorden en vragen. Voorbereiding examens.

**Praktijkervaring:**

Kijken en ervaring van video's van Yogi Bhajan.  
The Master's Touch lectures  
Persoonlijke reflectie. Verbeteren lestechniek.

**KOSTEN VAN DE OPLEIDING**

**De kosten voor de volledige cursus bedragen € 2.800,00 - (voor het onderwijs, het leerboek, eten, administratie en algemene diensten, examengeld & volpension 5 dagen in Portugal) bij reservering vóór 1 september 2017. Vóór 1 oktober 2016 € 2.850,00 en na 1 oktober 2017 € 2.900,00.**

**Annuleringsvoorwaarden:** Na inschrijving heeft u 14 dagen bedenktijd om de registratie te annuleren met teruggaaf van registratiegeld. Bij annulering na 14 dagen is het registratiegeld verschuldigd. Bij annulering na het eerste weekend is het registratiegeld, kosten voor het eerste weekend (200 euro) en 100 euro administratiekosten verschuldigd. Na het tweede weekend komen daar de kosten voor het tweede weekend bij (€200,00). Na het derde weekend de kosten voor het derde weekend (€200,00). Na 7 dagen na het derde weekend is het volledige opleidingsbedrag verschuldigd. Neem contact op bij speciale omstandigheden.

**DE DOCENTEN**

**Shiv Charan Singh LEAD TRAINER** is een gerenommeerd KY leraar en Leraar Toegepaste Numerologie sinds de vroege jaren 80. Hij onderwijst over de hele wereld en is de oprichter van de Karam Kriya School. Hij is de auteur van 'Let the Numerbers Guide You' en vijf andere boeken. Als counselor ontvangt hij dagelijks mensen.

**Hari Karam Kaur** Na een workshop kundalini yoga op haar werk, begon de spirituele inspirerende reis in de kundalini yoga wereld.

Naast haar werkzaamheden in de luchtvaart, is ze oprichtster van kundalini yoga school Resilence en betrokken bij organisatie van verschillende yoga evenementen.

Daarnaast is ze Karam Kriya consultant en geeft ze les aan verschillende trainingen in- en buiten Nederland.

**Bachitar Kaur MA.** Sociologie. Ze is mede-oprichtster van de Internationale Kundalini Yoga en Karam Kriya school Cherdi Kala en yogahuis Prasaad in zuid-Duitsland. Ze is beoefenaar van yoga sinds 2001. Ze geeft Kundalini Yoga les sinds 2004, en geeft ook Karam Kriya les en consulten. Ze is mede-oprichter en trainer van de Divine Woman-Divine Mother training en Systemische Coach.

**Hari Krishan Singh** is Nederlander, wonend in Duitsland en mede-oprichter van de internationale Kundalini Yoga en Karam Kriya school Cherdi Kala. Hij reist en onderwijst in Europa, Australië en Azië als Lead Level 1 & 2 Teacher Trainer en is Karam Kriya Consultant en Trainer. Hij heeft wereldwijd vele trainingen opgezet in samenwerking met de Karam Kriya School van Shiv Charan Singh. Met diepgaand inzicht in de leer van Kundalini Yoga en Karam Kriya en een overvloedig gevoel voor humor laat Hari Krishan's aanwezigheid mensen natuurlijkerwijs op hun gemak voelen. Zijn lessen faciliteren een diepgaand proces van zelfontwikkeling. Hij woont met zijn familie in Zuid-Duitsland in Yogahouse Prasaad, hun retreat centrum nabij het Bodensee.

**Sada Sat Simran Kaur** werd voor het eerst aangetrokken tot Yoga en Meditatie op de leeftijd van 18 en heeft zich sindsdien verdiept in de spirituele beoefening en filosofie van Yoga. Naast docent Levensbeschouwing is zij Karam Kriya docent/ consultant en geeft zij Sat Nam Rasayan Healing.

**Seva Kaur** is a Karam Kriya Consultant, Healing Therapist, and a Kundalini Yoga Teacher Trainer. She had her first contact with Yoga at the age of 16y.o in Mallorca. Later on, she got her Bachelor degree on Communication Sciences, graduated in music, piano and licensed in psychography in all its legal and therapeutic specialties. While she worked for 10 years in the Media field as an Advertising Creator, in parallel, she trained herself as an NLP therapist, Mzouk dancer, P. Yogananda student, Sat Nam Rasayan healer and Reiki third grade. In the year 2000 she went to London to live. She met her spiritual teacher Shiv Charan Singh, since then she is dedicated to teaching everything received and practiced during this time, in Spain and around Europe. She organizes events such as retreats, Yoga Trips to the Desert, Circles of Women, Kirtan and concerts with Harmonium.

## **VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOLLE AFRONDING VAN DE CURSUS:**

Studenten moeten een de volgende criteria voldoen om de cursus te voltooien en een certificaat te ontvangen:

- \* Kosten: Volledige betaling van alle kosten.
- \* Aanwezigheid: Studenten moeten alle 9 weekends en de Ashram Experience bijwonen die zullen worden gedoceerd in de jaren 2019-2020. Bijzondere omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat een student de opleiding voltooit door het bijwonen van weekenden van toekomstige KY lerarenopleidingen. Let op: maximale duur van de opleiding is 2 jaar vanaf de startdatum.
- \* Witte Tantra: In aanvulling op de uren die hieronder worden beschreven is de student verplicht tenminste één Witte Tantra dag bij te wonen (of bijgewoond te hebben).
- \* Uren: De cursus omvat op zijn minst 200 uur [plus extra tijd voor het examen, schriftelijke opdrachten en een dag Witte Tantra]
- \* 180 uur klassikale instructie en praktijk [9 weekenden, 5 dagen residentieel]
- \* 40 daagse meditatie en yoga praktijk. [Dat wil zeggen 31 minuten per dag - in de eigen tijd]

- \* 12 uur studeren [zie essentieel leesmateriaal (focus ligt op de kennis van en inzicht in de technologie en de gevolgen daarvan)]
- \* Deelname aan minimaal 5 sadhana / ochtend meditaties (12.5hrs) [op de training dagen]
- \* Inbegrepen in deze tijd zit het bekijken van ten minste twee video klassen door Yogi Bhajan.
- \* Lezen: essentieel leesmateriaal: Het cursus handboek en twee hoofdstukken uit "The Master's Touch" door Yogi Bhajan. Aanbevolen lectuur: Pantajalis Sutra's, andere Kundalini Yoga Handleidingen, een boek over chakra's. Extra lessen: de studenten zijn verplicht om een minimum van 20 Kundalini Yoga lessen bij te wonen, hetzij tijdens of na de training. Deze moeten worden onderwezen door een KRI gecertificeerde instructeur.

#### Evaluatie van de student:

De eindevaluatie van de student voor de voltooiing van de cursus zal worden gebaseerd op de voltooiing van de bovengenoemde criteria evenals de algemene evaluatie van:

- \* De betrokkenheid van de student bij de cursus [waaronder ook het onderwijzen van yoga-sessies tijdens de cursus]
- \* Het algemeen begrip van het praktische materiaal
- \* Erkennen van de professionele normen voor Kundalini Yoga Docenten
- \* Positieve voltooiing van het examen en schriftelijke opdrachten [zie hieronder]

Indien van toepassing kan er een evaluatiegesprek plaatsvinden tussen de student en twee docenten.

#### Examen en schriftelijke opdrachten:

- \* Houd een dagboek bij over je ervaringen en vooruitgang, [in het bijzonder - de registratie van de ervaring van je 40 daagse meditatie/yoga]
- \* Een voldoende op het schriftelijk examen.
- \* Het maken van een take home examen.
- \* Bedenk en omschrijf twee yogacursussen in detail.

**Evaluatie van de Trainers:** Van de student wordt verwacht een vertrouwelijke evaluatie in te vullen voor elke KRI leraar van de training. Deze zal worden ingeleverd bij het hoofdkantoor van KRI.

**Bij positieve afronding:** De student zal het certificaat 'KRI Level 1 Kundalini Yoga Instructeur' worden overhandigd of toegestuurd. Deze opleiding is goedgekeurd door KRI en kwalificeert de student om lid te kunnen worden van de Nederlandse beroepsvereniging van Kundalini Yoga leraren (KYN) en de international associatie IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association).

## AANMELDINGSFORMULIER LEVEL 1 OPLEIDING - KUNDALINI YOGA INSTRUCTEUR

Ik meld me hierbij aan voor deelname aan de Kundalini Yoga Instructeur opleiding zoals hieronder omschreven.

Ik heb de voorwaarden om de opleiding af te ronden gelezen en begrepen en ik heb de annuleringsvoorwaarden gelezen. Ik heb € 550,00 niet-retourneerbaar reserveringsgeld overgemaakt aan: Cherdikala – The Art of Upliftment, Laar 52, 5674 RD Nuenen  
IBAN: NL58INGB0007675750  
BIC: INGBNL2A

Ik begrijp dat de volledige kosten voor de opleiding € 2.800,00 bedragen (indien geregistreerd vóór 1 AUG. 2019). Na 1 AUG. 2019 € 2.900,00. Ook dat ik € 650,00 vier weken vóór aanvang van het begin van de opleiding – 28 SEPTEMBER 2019 - moet betalen. De andere termijnen moeten betaald zijn vóór aanvang van respectievelijk het 3e, 5e en 7e weekend.

Ik voeg hierbij een brief waarin ik mijn motivatie voor deelname aan deze opleiding verwoord, alsmede mijn yoga ervaring tot op heden.

Geboortedatum.....

Naam.....

Adres.....

.....

..... Postcode .....

Telefoonnr..... Mobiel.....

E-mail.....

**Bedrag overgemaakt**      Markeer een vakje

€ 550,00 reserveringsbedrag     

€ 650,00 eerste termijn     

EUR ..... Anders:.....

Vermeldt KYTT Lev1 2017 met je naam bij de overschrijving.

De volledige betaling van de eerste termijn geeft de student recht op het ontvangen van het cursusboek (op te halen bij de school, of te ontvangen tijdens het eerste weekend).

### Contactpersoon bij nood:

Naam..... Relatie.....

Telefoonnr..... Mobiel.....

Adres.....

### Disclaimer

Ik verklaar dat er geen fysieke of mentale medische reden bestaat waarom ik niet aan deze opleiding deel zou kunnen nemen.

Ik begrijp dat de leer van Kundalini Yoga zoals onderwezen door Yogi Bhajan geen medisch advies is.

ONDERTEKEND (door deelnemer)..... Datum .....

**Voor meer informatie bel of mail Sada Sat Simran Kaur: +31 (0) 6 23487109 of [info@karamkriya.nl](mailto:info@karamkriya.nl)**

**Zend de inhoud van dit formulier tezamen met je motivatiebrief naar [info@karamkriya.nl](mailto:info@karamkriya.nl)**