



# 21 Stufen der Meditation

Eine Reise zum Selbst

Mit der Karam Kriya Schule in Engen/Deutschland  
nahe des Bodensees

Mai 1 – 5 2020



THE 21 STAGES OF  
MEDITATION

2020 | 2021 | 2022

Portugal  
South Germany  
Sri Lanka

Bachitar Kaur  
Hari Krishan Singh  
Shiv Charan Singh  
Satya Kaur

Zweisprachig auf deutsch und englisch.





DIESE AUSBILDUNG IST ORGANISIERT VON CHERDI KALA YOGA  
INTERNATIONAL [www.cherdikala.eu](http://www.cherdikala.eu) und [www.yogafamily.one](http://www.yogafamily.one)

ALS TEIL DER INTERNATIONALEN KARAM KRIYA SCHOOL  
[www.karamkriya.com](http://www.karamkriya.com) und [www.karamkriya.org](http://www.karamkriya.org)



*“Man Jeetai Jag Jeet” - “Eroberere deinen Mind und  
du erobere die Welt”*

- Guru Nanak Ji, Japji Sahib

## DIE 21 STUFEN DER MEDITATION

sind in 3 Phasen gegliedert:

Kristallisierung des Selbst | Ausdruck des Selbst | Transzendenz des Selbst

Jede Phase ist eine Reise durch 7 Stufen. Cherdikala Yoga und die Karam Kriya Schule werden jedes Jahr die Reise durch eine dieser 3 Phasen führen. Jede Phase ist eingebettet in ein 5-Tages-Programm, das dir genügend Zeit gibt zum Austausch mit anderen und für tiefe Reflexion über die Natur jeder einzelnen der 3 Phasen sowie Reflexion über dich selbst.

Dieser Kurs ist offen für alle. Solltest du an einer Phase nicht teilnehmen können, so kannst du diese zu einem späteren Zeitpunkt oder in einem anderen Kurs des selben Formats nachholen.





## PHASE 1: KRISTALLISIERUNG DES SELBST

**BACHITAR KAUR UND HARI KRISHAN SINGH** werden im Yogahaus Prasaad in Engendurch diese erfahrungsreiche Reise nach innen führen.

Meditation auf jeder Stufe und jede ihre Bedeutung, ihrer Implikationen und ihrer Manifestationen erkunden und besser verstehen.

Eine Meisterschaft über die Tendenzen, die jeder Stufe auf dieser Reise entsprechen entwickeln, sowie Meisterschaft in deiner Meditationspraxis.

**BITTE BEACHTEN :** Diese Ausbildung über die 21 Stufen der Meditation in Kundalini Yoga wie von Yogi Bhajan® unterrichtet ist von KRI lizenziert und trägt zur Stufe 3 Zertifizierung innerhalb des Aquarian Teacher™ Training Program bei. Solltest du eine Teilnahmebestätigung gültig für die Stufe 3 Zertifizierung erhalten wollen, ist deine Teilnahme an allen 3 Phasen erforderlich.

Phase 2 wird vom 13 - 17 Mai 2021 angeboten und Phase 3 vom 12 - 16 Mai 2022 jeweils im Yogahaus Prasaad in Engen (Deutschland).

## KURS GEBÜHR

Die Kursgebühr beinhaltet die folgenden Kosten der Ausbildung:  
Unterrichtsgebühr, Registrierung, Administration und sonstige Dienstleistungen, Übernachtung, vegetarische/vegane Vollverpflegung zeitens der Ausbildung.

### **Frühbucherrabat:**

Die gesamte Ausbildungsgebühr beträgt EUR 555,00 bei Anmeldung vor 1.04.2020. Alle Gebühren & Dienstleistungen EUR 295,00 und Verpflegung und Übernachtung EUR 260,00.

Mit Anmeldung nach dem 1.04. beträgt die gesamte Kursgebühr EUR 605,00.

### **Anzahlung**

Eine Anzahlung von EUR 200,00 ist mit deiner Anmeldung erforderlich. Diese ist innerhalb von 14 Tagen deiner Überweisung rückerstattbar. Die verbleibende Kursgebühr von EUR 355,00 bzw. 405,00 ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (spätestens 17.4.20) zu überweisen.





## AUSBILDER

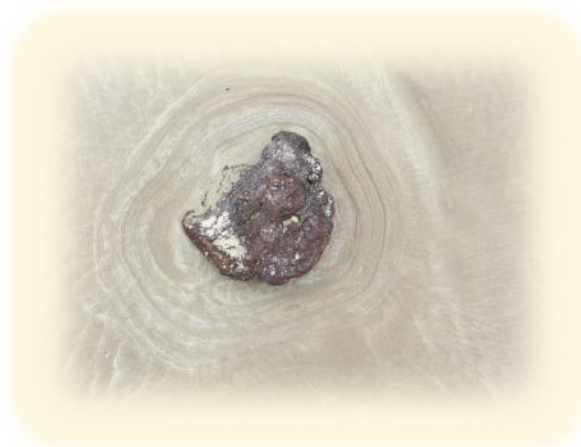


**Hari Krishan Singh** (NL) Niederländer aber wohnhaft in Deutschland, ist zusammen mit seiner Frau Bachitar Kaur Gründer von Cherdī Kala, einer internationalen Kundalini Yoga und Karam Kriya Ausbildungsschule. Er unterrichtet in Europa, Australien und Asien als Ausbildungsleiter Stufe 1 & 2 und ist Karam Kriya Berater und Ausbilder. In Kooperation mit der Karam Kriya School hat er weltweit viele Ausbildungen etabliert. Durch sein fundamentals Verständnis von den Lehren und seine tiefe Einsicht gepaart mit einem reichen Sinn an Humor bringt Hari Krishans ansteckende Präsenz auf ganz natürliche Weise die Menschen um in herum in Ruhe und Leichtigkeit. Seine Unterrichtsweise ist gleichzeitig tief und leicht und ermöglicht weitgreifende Prozesse der Veränderung und des persönlichen Wachstums. Hari Krishan lebt mit seiner Familie in Süddeutschland im Yogahaus Prasaad in der Nähe des Bodensees.



**Bachitar Kaur** (D) ist Ausbildungsleiterin in Kundalini Yoga Stufe 1 und 2 und unterrichtet und berät in Karam Kriya europaweit, sowie in Asien und Australien. Sie ist Mutter zweier Jungs, Mitbegründerin der internationalen Cherdī Kala Yogaschule, Co-Initiatorin und Ausbilderin des Divine Woman Program und leitet zusammen mit ihrem Mann Hari Krishan Singh Yogahaus Prasaad in Engen, wo sie mit ihrer Familie lebt. Sie ist starke Befürworterin weiblicher Solidarität und Community Building. Ihre Leidenschaft, eine menschlichere Welt zu schaffen reflektiert sich in ihrem Enthusiasmus mit, dem sie unterrichtet.

*Vertiefe deine Meditation und komme zu einem  
profunden Verständnis deines Selbst*





## ORT FÜR DAS 5-TAGE RESIDENTIAL

Yogahaus Prasaad Almenstrasse 11 78234 Engen-Ansefingen, Deutschland (in der Nähe des Bodensees)

[info@prasaad.de](mailto:info@prasaad.de) | [prasaad.de](http://prasaad.de) | 49 7733-9965 995 oder +49 170 5521 796

Übernachtung ist Ashram-Style in Mehrbettzimmern von 3-6 Betten. Es besteht auch die Möglichkeit im großen Obstgarten zu zelten. Vegetarische/Vegane Vollpension.



Bachitar Kaur & Hari Krishan Singh  
Manager Yogahaus Prasaad



Yogahaus Prasaad

## STUDENPLAN UND DATEN

Ankunft am 30. April am Nachmittag oder abends. Abreise am 6. Mai morgens

Tägliches Programm

5:00 Aquarian Sadhana

8:00 Frühstück

9:30 Unterricht

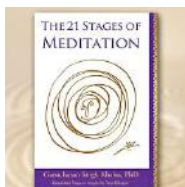
13:00 Mittagessen

14:30 Unterricht

18:30 Abendessen

20:00 Abendprogramm/Studiengruppen (an manchen Abenden)

## EMPFOHLENE LITERATUR



Die 21 Stufen der Meditation von Guru Charan Singh PhD ist erhältlich bei [www.satnam.eu](http://www.satnam.eu)

## FRAGEN?

Für Fragen die Ausbildung betreffend steht dir Bachitar Kaur unter [bachitar@karamkriya.de](mailto:bachitar@karamkriya.de) oder +49 (0)170 5521 796 gerne zur Verfügung. Auf FB personal messages *wird nicht reagiert*







## IMPRESSIONEN VON YOGAHAUS PRASAAD





## ÜBERBLICK ÜBER DIE DREI STUFEN DES KRI KUNDALINI YOGA AQUARIAN TEACHER TRAINING PROGRAMMS

Das Aquarian Teacher™ Programm basiert auf die umfassende Wissenschaft des Kundalini Yogas wie von Yogi Bhajan unterrichtet und ist eine Reise Deiner Entwicklung als Kundalini Yoga Lehrer. Es gibt drei Stufen der Zertifizierung:

1. KRI Stufe Eins: Instructor – Grundlagen
2. KRI Stufe Zwei: Practitioner – Transformation
3. KRI Stufe Drei: Teacher – Realisation

Stufe Zwei Lehrerausbildung baut auf die Grundlagen der Stufe Eins und geht um die persönliche Transformation und die Vertiefung von zentralen Kapazitäten, Charakter und Bewusstsein eines Kundalini Yoga Lehrers.

## SEVA

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





## ANMELDUNG (SEITE 1 VON 2)

### 21 STUFEN DER MEDITATION PHASE 1

Die 21 Stufen der Meditation sind in 3 Phasen gegliedert:

Kristallisierung des Selbst | Ausdruck des Selbst | Transzendenz des Selbst



Jede Phase ist eine Reise durch 7 Stufen. Cherdī Kala Yoga und die Karam Kriya Schule werden jedes Jahr die Reise durch eine dieser 3 Phasen führen. Jede Phase ist eingebettet in ein 5-Tages-Programm, das genügend Zeit gibt zum Austausch mit anderen und für tiefe Reflexion über die Natur jeder einzelnen der 3 Phasen sowie Reflexion über dich selbst.



Diese Ausbildung über die 21 Stufen der Meditation in Kundalini Yoga wie von Yogi Bhajan® unterrichtet ist von KRI lizenziert und trägt zur Stufe 3 Zertifizierung innerhalb des Aquarian Teacher™ Training Program bei. Solltest du eine Teilnahmebestätigung gültig für die Stufe 3 Zertifizierung erhalten wollen, ist deine Teilnahme an allen 3 Phasen erforderlich.

#### Kursdaten 1 – 5 Mai 2020

Ankunft am 30. April nachmittags/abends. Abreise am 6. Mai morgens.

#### Kursort

Yogahaus Prasaad – Almenstrasse 11 – 78234 Engen-Anselfingen

#### Kursgebühr

Die gesamte Ausbildungsgebühr beträgt EUR 555,00 bei Anmeldung vor 1.04.2020. Alle Gebühren & Dienstleistungen EUR 295,00 und Verpflegung und Übernachtung EUR 260,00. Mit Anmeldung nach dem 1.04. beträgt die gesamte Kursgebühr EUR 605,00. Mit deiner Anmeldung ist eine Anzahlung von EUR 200,00 erforderlich. Diese ist innerhalb von 14 Tagen deiner Überweisung rückerstattbar. Die verbleibende Kursgebühr von EUR 355,00 bzw. 405,00 ist spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn (spätestens 17.4.20) zu überweisen.

Bitte entsprechendes ankreuzen:

Ich hab die Kursgebühr von EUR 555,00 bzw. EUR 605,00 auf folgendes Bankkonto überwiesen: Cherdī Kala Yoga International, ING Bank, IBAN: NL50 INGB 0003456006 BIC: INGBNL2A. Bitte zeichne deine Zahlung mit dem Betreff „21 Stufen Phase1“ aus.

Ich habe die Anmeldegebühr von EUR 200,00 auf folgendes Bankkonto überwiesen. Ich werde die verbleibende Kursgebühr von EUR 355,00 bzw. 405,00 bis zum 17.4.20 überweisen: Cherdī Kala Yoga International, IBAN: NL50 INGB 0003456006 BIC: INGBNL2A. Bitte zeichne deine Zahlung mit dem Betreff „21 Stufen Phase1“ aus.

**Ich verstehe, dass mein Platz nur mit Überweisung der Anmeldegebühr reserviert werden kann.**

SIGNED (by applicant).....Date .....







## ANMELDUNG (SEITE 2 VON 2)

### 21 STUFEN DER MEDITATION PHASE 1



Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Spiritueller Name \_\_\_\_\_ Geb.Tag \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_



Adresse \_\_\_\_\_ MobileNr \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Im Notfall kontaktieren

Name \_\_\_\_\_ Beziehung zu dir \_\_\_\_\_ MobileNr \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

#### Haftungsausschluß

Nach meinem besten Wissen gibt es keine gesundheitlichen Gründe (körperlich oder psychologisch), warum ich an dieser Ausbildung nicht teilnehmen kann. Ich bin mir darüber im Klaren, dass die Lehren von Yogi Bhajan und Shiv Charan Singh die medizinischen nicht ersetzen.

Hiermit erteile ich Cherdhi Kala Yoga die Erlaubnis, meine Daten zu nutzen für:

- Mich vor, während oder nach der Veranstaltung zu kontaktieren, falls erforderlich
- Meinen Notfall-Kontakt zeitens der Ausbildung zu kontaktieren falls erforderlich
- Meine Email Adresse in den Datenbestand mit auf zu nehmen, um Newsletter und gelegentliche Ankündigungen an mich zu senden
- Mir eine Rechnung auszustellen und zuzusenden.

Unterschrift (TeilnehmerIn).....Datum.....

**Vielen Dank für deine Anmeldung. Wir freuen uns darauf, dich dabei zu haben. Sat Naam.**

**Bitte sende dieses Formular ausgefüllt an**

bachitar@karamkriya.de oder

Bachitar Karle-de Hommel – Almenstrasse 11 – 78234 Engen-Anselfingen – Deutschland

Cherdhi Kala Yoga International ist in den Niederlanden registriert: KvK No. 57426015

Laar 52 | 5674 RD | Nuenen | The Netherlands | +31 6 4143 0887

