



Kundalini Yoga

Lerarenopleiding Level 1



door Karam Kriya School Nederland

Start 21 mei 2022 **Volendam** KRI gecertificeerd



“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

This training is powered by Cherdikala Yoga | www.cherdikala.eu Cherdikala is registered in the Netherlands: KvK No. 57426015 | VAT ID. NL001694039B85 Turnhoutlaan 9 | 5628RJ | Eindhoven | IBAN: NL58INGB0007675750 | BIC: INGBNL2A

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 residential met lead trainer Hari Krishan Singh. Zes dagen lang wordt in een inspirerende omgeving gewerkt aan de mentale, emotionele, fysieke en spirituele ontwikkeling. Het is een unieke kans om 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 (zelfloos dienen) en het eten van vegetarische maaltijden. Er worden lezingen gehouden, gediscussieerd, video's getoond en natuurlijk veel aan yoga en meditatie gedaan.

Shiv Charan Singh: *“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 en Satya Kaur zijn de grondlegger van de Internationale Karam Kriya School. Zij bieden wereldwijd trainingen aan in Kundalini Yoga en Karam Kriya numerologie en zijn 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.

Naast de weekenden in Volendam en de residential in Engen bestaat de mogelijkheid voor het hebben van een aanvullende en facultatieve Zoom-Seminar met Shiv Charan Singh.



This training is powered by Cherdikala Yoga | www.cherdikala.eu Cherdikala is registered in the Netherlands: KvK No. 57426015 | VAT ID. NL001694039B85 Turnhoutlaan 9 | 5628RJ | Eindhoven | IBAN: NL58INGB0007675750 | BIC: INGBNL2A

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 ong. 35 euro p.p. per nacht. De yogaruimte en B&B bevinden zich aan de dijk, dus heerlijk frisse lucht overal!

De residential wordt gehouden bij Yoga house Prasaad in Engen/ Duitsland, het retreatcentrum van Bachitar Kaur en Hari Krishan Singh. Dit centrum is gelegen in de buurt van het Bodensee. De prachtige natuur biedt vele mogelijkheden voor het maken van mooie wandeltochten en om te zwemmen natuurlijk!

SCHEMA EN DATA:

Module 1	21/22 MEI 2022
Module 2	11/12 JUNI
Module 3	2/3 JULI
Module 4 & 5	22/27 SEPT (aankomst 21 Sept avond, vertrek ochtend 28 Sept)
Module 6	29/30 OKT
Module 7	12/13 NOV
Module 8	10/11 DEC
Module 9	28/29 JAN 2023
Module 10	11/12 FEB
EXAMEN	26 MAART

Dagschema:

5:30 Sadhana (vroeg ochtendyoga)

8:00 Ontbijt

9:30 Ochtend sessie

13:00 Pauze

14:30 Middag sessie

17:30/18:00 Afsluiting

MODULES

Module 1 - DEFINITIE VAN YOGA / YOGI. OORSPRONG EN FUNDAMENTEN VAN YOGA

Geschiedenis van yoga. Baba Sri Chand , Guru Ram Das, Shakti/ Bhakti. Soorten yoga, traditionele en moderne vormen. De Golden Chain. Adi mantra. De basis structuur van een les. Code of ethics. Code of Professional Standards voor Kundalini Yoga leraren De 16 facetten van een leraar. Teachers Oath. De 7 stappen naar geluk.

Module 2 - GELUID MANTRA

Shabad Guru, de quantum technologie van het geluid. De veranderingen en uitdagingen van het Waterman tijdperk. MANTRA: De betekenis , effecten en hoe ze te chanten. SADHANA: Je dagelijkse spirituele discipline.

Module 3 - WESTERSE EN YOGISCHE ANATOMIE

Verschillende systemen van het lichaam en de specifieke organen. Lifestyle en dieet. Yogische anatomie; Gunas, Tattvas, Chakra's, Nadis, Vayus, Prana en Apana. Het pad van Kundalini en de 3 locks/ bhandas.

Module 4 – YOGISCHE LEVENSTIJL, PRANAYAMA

Lichaam – adem – hersenen - bewustzijn. Wat, hoe, waarom van de ademhaling. Kenmerken, belang, variaties en effecten. Yogische levensstijl: Richtlijnen, wijsheid en tips voor alle aspecten van leven. Watertherapie (Ishnaan), dieet, dagindeling, slaap. Verslaving en hoe yoga kan helpen. Waarschuwingen en valkuilen. Macht/geld/sex.

Module 5 - KUNDALINI YOGA, DE TECHNOLOGIE VOOR HET WATERMAN TIJDPERK. ASANA.

Kriyas en asanas (hoeken, driehoeken en ritme) De effecten, voordelen en aandachtspunten. Ademhaling. Nabhi. Ida ,Pingala en Sushmana.

Module 6 - MIND & MEDITATIE

De technieken, verschillende soorten, stadia, tijden, voordelen. De 3 minds: negatief, positief en neutraal. Manieren om je mind te trainen.

Module 7 - HUMANOLOGIE

De ziel die geboren wordt. The possible human. "We are Spirits here on earth having a human Experience". De reis van de ziel. Karma, Dharma, Reïncarnatie, verlichting en bevrijding. Geboorte. 120 dagen. De kracht van de moeder. Polarisatie. Man/Vrouw. Het huwelijk. Venus Kriyas en tips voor communicatie. Poke /provoke/confront/to elevate.

Module 8 - ROLLEN EN VERANTWOORDELIJKHEID VAN EEN LERAAR

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

Module 9 - YOGISCHE FILOSOFIE - SUTRA'S VAN PATANJALI - DOOD

Wat gebeurt er als we sterven? De stadia voor tijdens en na het sterven. Jiwan Mukta, death/ liberated while alive.

Module 10 - DE 10 SPIRITUELE LICHAMEN - ONTSPANNING - SIKH DHARMA

10 cijfers - 10 Guru's - Karam Kriya - Sikh Dharma - 10 sleutels tot succes - Voorbereiding op het examen.

RESIDENTIAL Onderdeel van de opleiding is de residential met lead trainer Hari Krishan Singh in Engen, Duitsland. Zes dagen lang wordt in een inspirerende omgeving gewerkt aan de mentale, emotionele, fysieke en spirituele ontwikkeling. Het is een unieke kans om samen 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 (zelfloos dienen) en het eten van vegetarische maaltijden. Er worden lezingen gehouden, gediscussieerd, video's getoond en natuurlijk veel aan yoga en meditatie gedaan.





KOSTEN VAN DE OPLEIDING

De kosten voor de volledige cursus bedragen **€ 2.850,00** - (voor het onderwijs, het leerboek, administratie en algemene diensten, examengeld & 6 dagen volpension tijdens de residential in Duitsland) bij reservering vóór 1 APRIL 2022.

Na 1 APRIL 2022 zullen de kosten **€ 2.950,00** bedragen.

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.

This training is powered by Cherdikala Yoga | www.cherdikala.eu Cherdikala is registered in the Netherlands: KvK No. 57426015 | VAT ID. NL001694039B85 Turnhoutlaan 9 | 5628RJ | Eindhoven | IBAN: NL58INGB0007675750 | BIC: INGBNL2A

DE DOCENTEN

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. Zij heeft een yogastudio in Volendam waar ze samen met haar man, zoon en dochter Kundalini yogalessen, trainingen, workshops en consulten aanbiedt. Naast docent Levensbeschouwing is zij Karam Kriya docent/ consultant en geeft zij Sat Nam Rasayan Healings.



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 Resilience 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.



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 acht weekends en de Residential bijwonen die zullen worden gedoceerd in de jaren 2022-2023. 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) of indien door Covidmaatregelen niet mogelijk; een intensieve meditatie sessie goedgekeurd door de Karam Kriya School of het volgen van vijf rebirthing sessies (meer informatie tijdens de opleiding).

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 [8 weekenden, 6 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)].

* Lezen: essentieel leesmateriaal: Het cursus handboek. 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 (indien op locatie niet mogelijk mogen het ook online lessen zijn) bij te wonen, hetzij tijdens of na de training. Deze moeten worden onderwezen door een KRI gecertificeerde instructeur.

* Deelname aan minimaal 8 sadhana's / ochtend meditaties [op de training dagen].

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 Code of ethics 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 van de ervaring van je 40 daagse meditatie/yoga.

* Een voldoende voor het sit down examen.

* Bedenk en omschrijf twee yogacursussen in detail.

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

ONLINE FORMULIER: <https://forms.gle/CVeUwMi5qDmEPpQv8>