

AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRERIN STUFE 1

München und Engen 2022–23

Ideal für den Süddeutschen, Nordschweizer und –österreichischen Raum

Beginn 13. Oktober 2022



Entfalte dein Wahres Selbst



The Aquarian Teacher

Kundalini Yoga Stufe 1 | LehrerInnen Ausbildung
Präsenzveranstaltung mit E-Learning Support

Süddeutschland: München & Engen | Beginn 13. Okt. 2022
Inklusive 6-tägiges Abschluss-Retreat: Yoga Life-Style pur

DAS AQUARIAN TEACHER PROGRAMM

KRI-zertifiziert

Veranstaltet von Cherdī Kala in Kooperation mit der Karam Kriya Schule
CHERDIKALA.EU | KARAMKRIYA.DE | INDRA@K-YOGA.DE +49 (0)176 1205 0129



KRI AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRERIN STUFE 1, WIE ES VON YOGI BHAJAN GELEHRT WURDE.

LEAD TRAINERIN: BACHITAR KAUR www.yogafamily.one

KUNDALINI YOGA ist ein Raj Yoga, das in der alten yogischen Wissenschaft, Philosophie und den spirituellen Texten verwurzelt ist. Im Jahr 1969 brachte Yogi Bhajan Kundalini Yoga in Form eines Haushälter-Dharmas in den Westen. Kundalini Yoga wird durch die Erfahrung übermittelt - praktisch, inklusiv, effizient, transformativ und relevant für die heutige Zeit. So dass viele diese Lehren in das Wassermann-Zeitalter weitertragen werden für die Erhebung der Menschheit.



YOGI BHAJAN, Meister des Kundalini Yoga, kam 1969 mit einer erklärten Mission in die Vereinigten Staaten: "Ich bin gekommen, um Lehrer zu schaffen, nicht um Schüler zu sammeln." Seitdem reist er international und lehrt Kundalini Yoga, den Yoga des Bewusstseins. 1969 gründete Yogi Bhajan 3HO - die "Happy, Healthy, Holy"-Organisation, basierend auf seinem ersten Grundsatz "Happiness is your birthright." Durch 3HO und das Kundalini Research Institute (KRI) bildete Yogi Bhajan Tausende von Kundalini Yoga Lehrern aus. Im Jahr 1994 gründete 3HO die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), um diese unschätzbaren Lehren durch die vereinten Bemühungen von Kundalini Yoga Lehrern weltweit weiter zu verbreiten.

Sechzehn Jahre nach Yogi Bhajans Tod im Jahr 2004 wurden Vorwürfe sexuellen Fehlverhaltens von einigen seiner ehemaligen Schüler vorgebracht. Eine unabhängige Untersuchung im Jahr 2020, die von der von ihm gegründeten Organisation gesponsert wurde, kam zu dem Schluss, dass es wahrscheinlicher ist, dass Yogi Bhajan sexuelles Fehlverhalten und Machtmissbrauch begangen hat. Diese Enthüllung brachte ein großes Transformationspotential für unser Gemeinschaftsgefühl und die Strukturen mit sich, die aufgebaut wurden, um die Lehren in das Wassermannzeitalter zu tragen. Sie macht es auch notwendig, dass KRI und seine Lehrer und Ausbilder sich mehr auf die wertvollen yogischen Lehren konzentrieren als auf den Mann, der sie weitergegeben hat. KRI und alle Ausbilder dieser Ausbildung bleiben der Wahrung der Würde aller Menschen und der höchsten Ethik dieses Bewusstseinsweges verpflichtet.

“Warum wirst Du LehrerIn? Weil es der höchste Status in einem menschlichen Leben ist. Es ist elegant, es ist ausgezeichnet und es ist sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr erfüllend.“

Yogi Bhajan, August 1, 1996





ÜBERSICHT DER INFORMATIONSBROSCHÜRE

- Unterrichtsziele
- Unterrichtssprache
- Kursgebühr
- Kriterien für die Zertifizierung
- Die AusbilderInnen
- Zeitplan und Daten
- Unterrichtsthemen
- 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.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der Kundalini Yoga Community europa- und weltweit erfahren.
- Einen bewussten Lebensstil entwickeln.
- Selbsterkenntnis, Spiritualität und Souveränität.

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. 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.





FÜR DIE KURSgebÜHR BIETEN WIR DIR

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; insgesamt 14 Tage Residential für eine tiefe Auseinandersetzung mit und Erfahrung der Lehren, d.h. 14 Tage Unterkunft mit vegetarischer Vollpension während den Aufhalten im Yogahaus Prasaad inkl der 6-tägigen Abschluss-Intensivwoche; Meditationstag; E-Learning Support über eine internetbasierte-Plattform während der gesamten Ausbildung; Abschlussprüfung und Zertifizierung; sowie ein persönliches Lernumfeld (maximale Gruppengröße: 14 TeilnehmerInnen).

Die KursgebÜhr beträgt EUR 3.250,00 bei Anmeldung bis zum 31.08.2022 (Frühbucherrabatt)

Dabei beträgt die UnterrichtsgebÜhr EUR 1000,00, Kosten der Ausbildung EUR 1.350,00 und die Kosten für Unterkunft und Verpflegung während der beiden Residentials im Yogahaus sowie zeitens der Intensiv-Abschluss-Woche EUR 900,00.

Ab dem 1.09.2022 beträgt die KursgebÜhr EUR 3.350,00.

Die Kosten für Weißes Tantra Yoga (ca.120€) (empfohlen) und die Reisen zu den Residentials und der Intensivwoche sind in der KursgebÜhr nicht enthalten.

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.

Abmeldungen sind *innerhalb von zwei Wochen* nach Deiner Anmeldung bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn gebührenfrei. D.h. meldest Du Dich weniger als 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn an, dann gilt die gebührenfreie Abmeldung nur bis einen Tag vor Ausbildungsbeginn.

Bei Abmeldungen später als 2 Wochen vor Kursbeginn wird 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 hierzu 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 3.250,00

Nach einer nicht rückerstattbaren AnmeldegebÜhr von EUR 500,00 bis zum **31.08.2022** 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 2.750,00 ist bis zum 31.09.22 zu überweisen.

RATENZAHLUNGEN **EUR 3.350,00**

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung:

Anzahlung von EUR 500 (nicht erstattungsfähig) mit deiner Anmeldung. Danach gilt es vom 1. Oktober 2022 bis zum 1. Juli 2023 in 12 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 285,00 am besten per Dauerauftrag zu überweisen.

GESAMTZAHLUNG **EUR 3.150,00**

Bei komplettem Zahlungseingang von EUR 3.000,00 bis zum 31.08.2022 verringert sich der Zahlungsbetrag auf EUR 3.150,00.



So just understand, with the grace of being a Kundalini Yoga teacher there's a vastness of your heart which must go with it.

Juli 26, 1996

KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG

TEILNAHME

Auszubildende müssen an allen 22 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/EQUIVALENTER MEDITATIONSTAG: Zusätzlich zu den nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weissen Tantra Tag oder einem equivalenten Meditationstag erforderlich. Infos und Termine zum weissen Tantra www.whitetantricyoga.com

AUSBILDUNGSSTUNDEN

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 Stunden.. Zu diesen 220 Stunden gehören:

- 180 Stunden Unterricht und Praxis während den 6 Ausbildungswochenenden (AWE), den 2 mal 4 Tage Residentials und der 6 Tage Intensivwoche.
- 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 (optional).

Extra hinzu kommen die Stunden für das Examen und mindestens ein Tag Weißes Tantra/equivalenter Meditationstag. Sowohl das Examen wie auch der Meditationstag gemäß den Richtlinien von KRI wird während der Abschluß-Intensivwoche abgedeckt.

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.

1. 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.

2. 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.

Als internationale Schule mit vielen Standorten bieten wir unser Netzwerk an, damit TeilnehmerInnen möglichst einfach einzelne Wochenenden nachholen können. Es ist Teil unsere Philosophie diese Wechsel unkompliziert und herzlich zu gestalten. Trotzdem ist es für die Veranstalter vor Ort mit einem Aufwand verbunden. Es müssen Emails geschrieben werden, Übernachtungen organisiert, Gäste gesondert adressiert werden. Für diesen Mehraufwand bitten wir um eine Spende nach eigenem Ermessen

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 oder international auf 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-angemerkt 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.

People are in pain, and they need the pain alleviated. They need to know that you can see that pain.

If a person is hungry, first feed him. To a starving person, food is God. Once she is satisfied and a little secure, she can consider the possibility that God is food. The ability to apply consciousness will make you a good teacher.

Aquarian Teacher, Seite 347





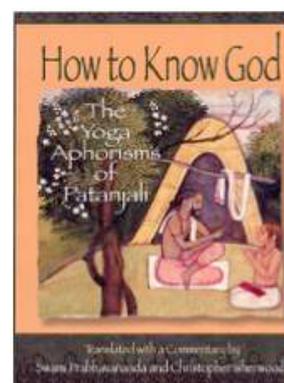
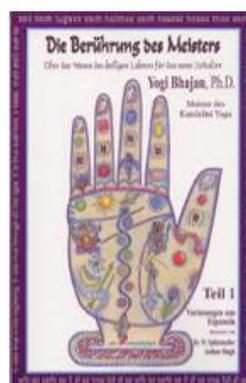
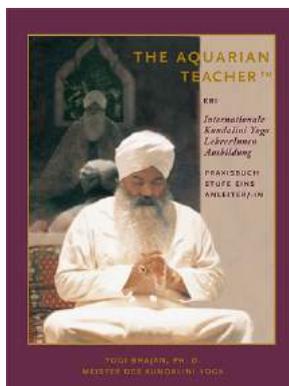
Quinta do Rajo – where magic unfolds

Der Ashram der internationalen Karam Kriya Schule heißt dich jeder Zeit für eine persönliche Ashram Erfahrung unabhängig von der LehrerInnenausbildung herzlich willkommen.

WICHTIGE LITERATUR

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

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





DIE AUSBILDERINNEN UND AUSBILDER



Bachitar Kaur (DE), Ausbildungsleiterin, unterrichtet seit 2005 Kundalini Yoga, ist Lead Trainerin Stufe 1, Ausbilderin Stufe 2 und Karam Kriya (Zahlenbewusstsein) Beraterin. Sie organisiert und unterrichtet Ausbildungen in Europa, Australien und Asien. Bachitar ist Mitbegründerin des internationalen Ausbildungsinstituts für Kundalini Yoga und Karam Kriya *Cherdi Kala*, des *Divine Woman Program* und leitet *Yogahaus Prasaad* nahe des Bodensees, wo sie mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen lebt. Ihre Leidenschaft für eine humanere Welt spiegelt sich in ihrem enthusiastischen 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 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), Lead Trainer unterrichtet Kundalini Yoga seit 2003, ist qualifizierter Karam Kriya Berater, Lead Trainer für Stufe 1 und 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.



Indra Kaur (D), Professional Trainer 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

Tagesablauf der Ausbildungswochenenden. Die Residentials sind vom Tagesablauf ähnlich und beinhalten an manchen Tagen zusätzlich Abendprogramm oder Lernkreise.

9:30 Uhr	Beginn Samstag.
13:00 – 14:30 Uhr	Pause/Mittagessen
18:30 Uhr	Ende Samstag
5:30 Uhr	Sadhana Sonntag
8:00 Uhr	Frühstück Sonntag
9:00 Uhr	Beginn Sonntag
13:00 – 14:00	Pause/Mittagessen
17:00	Ende Sonntag

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

VERANSTALTUNGSRORTE

Mit Ausnahme des letzten finden alle Ausbildungswochenenden **Samtosh Yogastudio**, Augustenstr. 80, 80333 München statt. Das letzte Ausbildungswochenende findet im **Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11, 78234 Engen** statt. Die zwei Residentials sowie die Intensiwoche finden im **Yogahaus Prasaad** statt.

Bei weiteren Fragen kontaktiere uns bitte unter:

INDRA@K-YOGA.DE ODER 0176 1205 0129



ÜBERNACHTUNG UND VERPFLEGUNG

Im Yogahaus Prasaad und ist die Übernachtung Ashram-Style in Mehrbett-Zimmern und bei entsprechender Jahreszeit zusätzlich auch in Zelten im Garten jeweils mit yogischer vegetarischer Vollpension. An den Ausbildungswochenenden in München ist das Mittagessen am Samstag selbst zu organisieren. Sonntags bringen alle TeilnehmerInnen etwas zum Teilen mit.

SEVA

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.





FREIZEIT

Es wird während der Intensivwoche 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 auf einen Blick: Das Wassermannzeitalter - yogische Lebensweise - Asanas und Anatomie - Chakras und 10 spirituelle Körper - Gesundheit & Ernährung - Karma, Dharma und der Lehrer - der Schüler und der Weg - Ursprung und Geschichte des Yogas – Yogaphilosophie – Naad (Klang), Mantras und Shabd Guru – Humanologie - Pranayama, Mind und Meditation.

EINSTIEGS-RESIDENTIAL – DAS FUNDAMENT

YOGAHAUS PRASAAD

1.+2. MODUL 13.-16. Oktober 2022

ANREISE ABENDS 12.10.

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. MODUL 17.-18.02.22

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 26.-27.11.22

SAMTOSHA YOGASTUDIO

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 28. – 29. JANUAR 2023

SAMTOSHA YOGASTUDIO

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 alle 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 18.April – 19.FEBRUAR 2023

SAMTOSHA YOGASTUDIO

Kundalini Yoga - Die Technologie für diese Zeit

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

RESIDENTIAL - VERTIEFUNG

YOGAHAUS PRASAAD

6. + 7. MODUL 23. - 26. MÄRZ 2023

ANREISE ABENDS 18.05.

6. MODUL 23.03. – 24.03.23

Mind und Meditation

- Meditation
- Die Techniken, Arten, Wirkungen, Stufen.





- Patanjali: Pratyahaar, Dharana, Dhyana, Samadh.
- Die 3 Minds (Verstandsarten), die Ausbildung des Minds

7. MODUL 25.03 – 26.03.23

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. MODUL 22.-23.07.

SAMTOSHA YOGASTUDIO

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.

INTENSIV-ABSCHLUSSWOCHE – DAS HIGHLIGHT

YOGAHAUS PRASAAD

9. + 10. MODUL SOWIE PRAKTIKUM, EXAMEN UND MEDITATIONSTAG 18 – 23. 5.2023.

9. Modul: 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 Zehn spirituelle Körper

- Angewandte Wissenschaft der spirituellen Numerologie (Karam Kriya).





- Entspannung — ihre Bedeutsamkeit und verschiedene Techniken.
- Das Verhältnis zwischen Kundalini Yoga und Sikh Dharma.
- Ressourcen für den Lehrer/die Lehrerin (inkl. Gemeinschaft und Kontinuität)
- Fragen & Antworten/ Vorbereitung auf das Examen.
- Check-In und weitere Entwicklung der eigenen Unterrichtsfähigkeit

PRAKTIKUM

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

ABSCHLUSSPRÜFUNG Die Anschluss-Prüfung erfolgt gegen Ende der Intensivwoche.

MEDITATIONSTAG nach KRI Kriterien zur Zertifizierung



Yogahaus Prasaad am Rande des Naturschutzgebietes rund um den Hohenhewen



IMPRESSIONEN



FRAGEN?

Für Fragen steht Indra Kaur jederzeit gerne unter INDRA@K-YOGA.DE zur Verfügung.
Telefonisch ist sie unter +49 (0)176 1205 0129 zu erreichen.



ANMELDUNG ZUR STUFE 1 AUSBILDUNG KUNDALINI YOGA LEHRERIN FÜR DEN AUSBILDUNGSZYKLUS MÜNCHEN/ENGEN 2022/23 VON CHERDI KALA YOGA UND DER INTERNATIONALEN KARAM KRIYA SCHULE

Ausbildungstermine 2020/21

1. & 2. Modul Einstiegs-Residential im Yogahaus Prasaad, Engen	13. – 16. Oktober 2022
3. Modul im Samtosha, München	26. – 27. November 2022
4. Modul im Samtosha, München	28. – 29. Januar 2023
5. Modul im Samtosha, München	18. - 19. Februar 2023
6. & 7. Modul Residential im Yogahaus Prasaad, Engen	23. –26. März 2023
8. Modul in Samtosha, München	15. - 16. April 2023
9&10. Modul Abschluss-Intensivwoche Im Residential Yogahaus Prasaad, Engen	18- 23. Mai 2023

Die Ausbildungswochenenden finden im **Samtosha Yogastudio**, Augustenstr. 80, 80333 München statt. Die zwei 4-Tages-Residentials sowie die Intensivwoche (6 Tage) (mit Anreise am Abend zuvor) finden im **Yogahaus Prasaad**, Almenstrasse 11, 78234 Engen statt.

Teilnahme an allen 22 Ausbildungstagen ist Pflicht. In Ausnahmefällen können einzelne Module im nächsten Ausbildungszyklus oder anderer Orts nachgeholt werden. Die Maximaldauer der Ausbildung darf jedoch einen Zeitraum von zwei Jahre nicht überschreiten. Zusätzlich ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag oder adäquaten Alternative (hierzu bietet die Ausbildung einen Meditationstag nach KRI Kriterien an), an mindestens 20 Stunden Kundalini Yoga Unterricht sowie mindestens 5 Sadhanas (Yoga und Meditation um 5.30h) während den Ausbildungseinheiten erforderlich.

Ausbildungsgebühr

FRÜHBUCHERRABATT EUR 3.250,00 Nach einer nicht rückerstattbaren Anmeldegebühr von EUR 500,00 bis zum 31.08.2022 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 2.750,00 ist bis zum 30.09.22 zu überweisen.

RATENZAHLUNG EUR 3.350,00 Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung: Anzahlung von EUR 500 (nicht erstattungsfähig) mit deiner Anmeldung. Danach am besten per Dauerauftrag ab 1.Oktober 2022 bis zum 1. Juli 2023 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats der Betrag von EUR 285,00.

GESAMTZAHLUNG EUR 3.150,00 Bei komplettem Zahlungseingang von EUR 3.150,00 bis zum 31.08.2022 verringert sich der Zahlungsbetrag auf EUR 3.150,00.

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; insgesamt 14 Tage Residential für eine tiefe Auseinandersetzung mit und Erfahrung der Lehren, d.h. 14 Tage Unterkunft mit vegetarischer Vollpension während den Aufhalten im Yogahaus Prasaad inkl der 6-tägigen Abschluss-Intensivwoche; Meditationstag; E-Learning Support während der gesamten Ausbildung; Abschlussprüfung und Zertifizierung; sowie ein persönliches Lernumfeld (max. Gruppengröße 14 TN).

Rücktrittsvereinbarung

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen. Abmeldungen sind *innerhalb von zwei Wochen* nach Deiner Anmeldung bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn gebührenfrei. D.h. meldest Du Dich weniger als 2 Wochen vor Ausbildungsbeginn an, dann gilt die gebührenfreie Abmeldung nur bis einen Tag vor Ausbildungsbeginn.

Bei Abmeldungen später als 2 Wochen vor Kursbeginn wird 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 hierzu 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

Anmeldung

Ich füge dieser Anmeldung ein Schreiben über meine Beweggründe zur Teilnahme an dieser Ausbildung sowie





eine kurze Darstellung meiner derzeitigen Yogaerfahrung bei.

Die nicht-rückerstattbare Anmeldegebühr von EUR 500,00 habe ich auf folgendes Bankkonto überwiesen: Cherd Kala, ING Bank, IBAN: NL42 INGB 0008 3321 46, BIC INGBNL2A (Achtung: die drei Ziffern vor der 8 sind Nullen). Die Zahlung habe ich mit dem Betreff „KYTTL1-2022MUCE“ ausgezeichnet.

Ich verstehe, dass mein Platz erst mit Bezahlung der Anmeldegebühr reserviert werden kann.

Name _____ Vorname _____

Spiritueller Name _____ Geburtsdatum _____

Adresse _____

Adresse _____ Mobil _____

E-Mail _____

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Im Notfall bitte kontaktieren

Name..... Beziehung zu dir Mobile.....

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 des Kundalini Yoga wie von Yogi Bhajan unterrichtet die medizinischen Lehren nicht ersetzen.

Hiermit erteile ich Cherd 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

Wir freuen uns über Deine Teilnahme. Sat Naam

**Bitte sende dieses Formular nun zusammen mit deinem Motivationsschreiben an
INDRA@K-Yoga.de oder Indra Kaur – Loristrasse 9 – 80355 München**

Für mehr Informationen kontaktiere uns bitte über Inrda@k-yoga.de

Cherd Kala Yoga International ist in den Niederlanden registriert: KvK No. 57426015
Turnhoutlaan 9 | 5628 RJ | Eindhoven | The Netherlands | +49170 9359951

Karam Kriya Schule Deutschland e.V. ist registriert unter der Vereinsregister Nr. VR 22641 Hamburg

