

AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRERIN STUFE 1
München und Engen 2023–24
Ideal für den Süddeutschen, Nordschweizer und Österreichischen Raum
Beginn 26. Oktober 2023



Entwalte dein Wahres Selbst



The Aquarian Teacher

Kundalini Yoga Stufe 1 | LehrerInnen Ausbildung

Präsenzveranstaltung mit E-Learning Support

Süddeutschland: München & Engen | Beginn 26. Okt 2023
Inklusive 6-tägiges Retreat: Yoga Life-Style pur

DAS AQUARIAN TEACHER PROGRAMM
KRI-zertifiziert

Veranstaltet von Cherdi Kala in Kooperation mit der Karam Kriya Schule
CHERDIKALA.EU | KARAMKRIYA.DE | M.KESSNER@WEB.DE +49 (0)176 1205 0129



AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRERIN STUFE 1,

VOM KUNDALINI RESEARCH INSTITUT ZERTIFIZIERT UND WELTWEIT ANERKANNT.

IN DER TRADITION DER LEHREN YOGI BHAJANS.

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.

DIESE AUSBILDUNG UNTERRICHTET KUNDALINI YOGA IN DER TRADITION DER LEHREN VON YOGI BHAJAN. DESHALB IST ES VIELLEICHT INTERESSANT FÜR DICH ZU WISSEN, WER YOGI BHAJAN ÜBERHAUPT WAR:



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 reiste er international und lehrte Kundalini Yoga, das 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) wurden Tausende von Kundalini Yoga LehrerInnen ausgebildet. Im Jahr 1994 gründete 3HO die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), um diese unschätzbaren Lehren durch die vereinten Bemühungen von

Kundalini Yoga LehrerInnen weltweit weiter zu verbreiten.

Sechzehn Jahre nach Yogi Bhajans Tod im Jahr 2004 wurden Vorwürfe sexuellen Fehlverhaltens von einigen seiner ehemaligen SchülerInnen vorgebracht. Eine unabhängige Untersuchung im Jahr 2020, welche 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 als das er es nicht getan 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 LehrerInnen und AusbilderInnen sich mehr auf die wertvollen yogischen Lehren konzentrieren als auf den Mann, der sie weitergegeben hat. KRI und alle AusbilderInnen 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 genügend hoher Anfrage die Möglichkeit an, Übersetzung ins Englische während der gesamten Ausbildung zu organisieren. Bitte kontaktiere uns hierzu.





DIE AUSBILDUNGSGEBÜHR UND WAS WIR DIR DAFÜR BIETEN

Die **Kursgebühr** beträgt 2.166 EUR und beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie folgt:

- ☞ Unterricht an den gebuchten Wochenenden
- ☞ Ausbildungsbuch inkl. Handbuch mit Übungen und Meditationen;
- ☞ Japji-Büchlein;
- ☞ Begleitheft der Karam Kriya Schule;
- ☞ Tagungspauschale für den Seminarraum
- ☞ Anmeldegebühr;
- ☞ Organisation;
- ☞ Administration;
- ☞ Meditationstag;
- ☞ E-Learning Support über eine internetbasierte-Plattform während der gesamten Ausbildung;
- ☞ sowie ein persönliches Lernumfeld (maximale Gruppengröße: 14 TeilnehmerInnen).
- ☞ Bei Anmeldung nach dem 1.09.2023 beträgt die Kursgebühr EUR 2.266.

Die **Examensgebühr** beträgt 200 EUR und wird fällig, wenn Du am Examen teilnimmst. Die Gebühr beinhaltet

- ☞ Abschlussprüfung
- ☞ Zertifizierung durch KRI und einem weltweit anerkannten Qualitätsstandard

Kosten für die Übernachtung und Verpflegung EUR 896 gesamt. Diese schlüsseln sich auf wie folgt:

- ☞ vegetarische Vollpension während der Intensivwochenenden und der Abschluss-Intensivwoche EUR 560,00 (verpflichtend).
- ☞ 14 Übernachtungen im Yogahaus (inklusive Bettwäsche; Mehrbettzimmer) EUR 336,00 (nicht verpflichtend).
- ☞ Die Buchung und Bezahlung der Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen. Bitte rechtzeitig darum kümmern! Wer nicht in Gruppenräumen übernachten möchte, dem steht die Übernachtung in einer selbst-gewählten Unterkunft frei. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung während der Ausbildungswochenenden in München sind hier nicht enthalten.

Die Kosten für das **Weisse Tantra Yoga**, welches optional ist, betragen ca. EUR 150,00

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.

Du kannst innerhalb von zwei Wochen nach Deiner Anmeldung gebührenfrei von Deiner Anmeldung zurücktreten. Danach ist Dein Platz in der Ausbildung fest für Dich gebucht. Solltest Du Dich nach der Frist von zwei Wochen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn abmelden, sind 50% der Kursgebühr zu bezahlen (EUR 1.083 bzw. EUR 1.133) Solltest Du Dich nach dem





25.10.23 zum Abbruch der Ausbildung entschließen, ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, unabhängig von dem Datum Deiner Anmeldung.

BEZAHLUNG

FRÜHBUCHERRABATT EINMALZAHLUNG (bis 1.9.2023)

EUR 2.726,00

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit Deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Der Restbetrag von EUR 2.226,00 ist bis zum 01.09.23 zu überweisen. Dieser Preis enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig. Bei Überweisung des Restbetrags ab dem 01.09.23 beträgt dieser 2.326,00

FRÜHBUCHERRABATT FÜR RATENZAHLUNG (bis 1.9.2023)

EUR 2.926,00

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit Deiner Anmeldung bis zum 01.09.23 ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2023 bis zum 1. Juli 2024 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 242,60 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.

RATENZAHLUNGEN (bei Anmeldung nach dem 1.9.2023)

EUR 3.026,00

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2023 bis zum 1. Juli 2024 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 252,60 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.



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/ÄQUIVALENTER MEDITATIONSTAG: Zusätzlich zu den nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag oder einem äquivalenten Meditationstag erforderlich. Der Meditationstag ist im Kurs und in der Kursgebühr enthalten, das Weiße Tantra nicht. Infos und Termine zum Weißen Tantra www.whitetantricyoga.com

AUSBILDUNGSTUNDEN

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 zwei Unterrichtsvideos von Yogi Bhajan gezeigt (optional).

Extra hinzu kommen die Stunden für das Examen und mindestens ein Tag Weißes Tantra/äquivalenter Meditationstag. Sowohl das Examen wie auch der Meditationstag gemäß den Richtlinien von KRI werden 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 LehrerIn.
- 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.

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.

Unbedingt beachten: Deine examensrelevanten Unterlagen sind nur gesammelt als Paket einzureichen und nicht schrittweise. Die Unterlagen werden erst dann korrigiert werden, wenn **alle Deine Unterlagen** vorliegen.

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 nach 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/oder Unterkunft extra Kosten anfallen, sind diese vom Teilnehmenden 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 etwaige 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 VeranstalterInnen 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 (derzeit im Umbau) 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-angelernt 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.

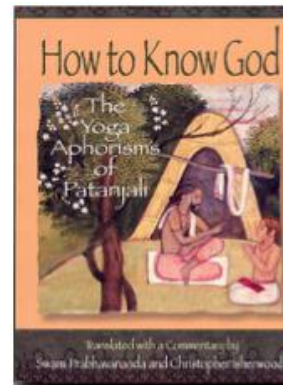
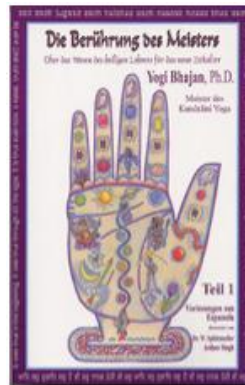
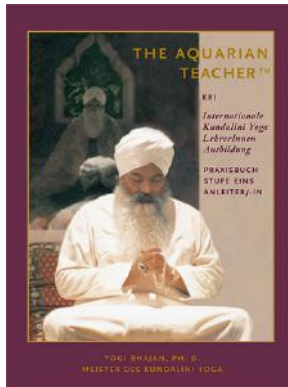




WICHTIGE LITERATUR

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

Die Yoga Sutren 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), Associate Trainer ist KRI-zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II und Mitglied der Aquarian Teacher Academy. Sie unterrichtet Yoga nebenberuflich 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 **Samtosha 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: M.kessner@web.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 sind Unterkunft und Verpflegung selbst zu organisieren.

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 26.-29. Oktober 2023

ANREISE ABENDS 25.10.

1. Modul 26. – 27.10.23

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 28.-29.02.23

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 09.-10.12.23

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 06. – 07. JANUAR 2024

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 3. – 4. FEBRUAR 2024

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 07.-10. MÄRZ 2024

ANREISE ABENDS 06.03.

6. MODUL 07.03. – 08.03.2024

Mind und Meditation

- Meditation





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

7. MODUL 09.03 – 10.03.2024

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 20.-21. APRIL 2024

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 17–22.06.2024

9. Modul: Yogische Philosophie, Tod und Sterben - 17.-18.06.2024

- **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 – 19.-20.06.2024





- 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 21.06.2024

MEDITATIONSTAG 22.06.2024 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 M.Kessner@web.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 2023/24 VON CHERDI KALA YOGA UND DER INTERNATIONALEN KARAM KRIYA SCHULE

Ausbildungstermine 2023/24

1. & 2. Modul Einstiegs-Residential im Yogahaus Prasaad, Engen	26. – 29. Oktober 2023
3. Modul im Samtosha, München	09. – 10. Dezember 2023
4. Modul im Samtosha, München	06. – 07. Januar 2024
5. Modul im Samtosha, München	03. - 04. Februar 2024
6. & 7. Modul Residential im Yogahaus Prasaad, Engen	07. – 10. März 2024
8. Modul in Samtosha, München	20. - 21. April 2024
9&10. Modul Abschluss-Intensivwoche Residential Yogahaus Prasaad, Engen	17- 22. Juni 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 2.726,00 Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit Deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Der Restbetrag von EUR 2.226,00 ist bis zum 01.09.23 zu überweisen. Dieser Preis enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig. Bei Überweisung des Restbetrags ab dem 01.09.23 beträgt dieser 2.326,00

FRÜHBUCHERRABATT FÜR RATENZAHLUNG EUR 2.926,00 Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit Deiner Anmeldung bis zum 01.09.23 ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2023 bis zum 1. Juli 2024 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 242,60 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.

RATENZAHLUNG EUR 3.150,00 Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 500 zusammen mit deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2023 bis zum 1. Juli 2024 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von EUR 252,60 am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Residentials im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen und wird separat bezahlt. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.

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 vegetarischer Vollpension während den Aufhalten im Yogahaus Prasaad inkl der 6-tägigen Abschluss-Intensivwoche (Übernachtung excl.); Meditationstag; E-Learning Support während der gesamten Ausbildung; sowie ein persönliches Lernumfeld (max. Gruppengröße 14 TN).

Rücktrittsvereinbarung

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen. Du kannst innerhalb von zwei Wochen nach Deiner Anmeldung gebührenfrei von Deiner Anmeldung zurücktreten. Danach ist Dein Platz in der Ausbildung fest für Dich gebucht. Solltest Du Dich nach der Frist von zwei Wochen bis zu 6 Wochen vor Kursbeginn abmelden, sind





50% der Kursgebühr zu bezahlen (EUR 1.083 bzw. EUR 1.133) Solltest Du Dich nach dem 25.10.23 zum Abbruch der Ausbildung entschließen, ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, unabhängig von dem Datum Deiner Anmeldung.

Anmeldung

Ich füge dieser Anmeldung ein Schreiben über meine Beweggründe zur Teilnahme an dieser Ausbildung sowie eine kurze Darstellung meiner derzeitigen Yogaerfahrung bei.

Die Anmeldegebühr von EUR 500,00 habe ich auf folgendes Bankkonto überwiesen: Cherdi 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 „KYTTL1-2023/24MUCE“ ausgezeichnet.

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

Name _____ Vorname _____

Spirituelle 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 Cherdi 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

M.Kessner@web.de oder Indra Kaur – Loristrasse 9 – 80355 München

Für mehr Informationen kontaktiere uns bitte über m.kessner@web.de oder 49 (0)176 1205 0129

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





Turnhoutlaan 9 | 5628 RJ | Eindhoven | The Netherlands | +49170 935995

