

**LEVEL 1**  
**AQUARIAN TEACHER TRAINING**  
**INFO PACK**



**KARAM KRIYA SCHOOL**

**POWERED BY SUNGALAA**



## **AQUARIAN TEACHER 2018**

Durch das Kundalini Research Institute international anerkannte Ausbildung zur Kundalini Yoga LehrerInnen, Stufe 1, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.

**Karlsruhe**

**Ausbildungsbeginn im April 2018**



Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, hatte eine Mission vor Augen als er 1969 in Amerika ankam:

***„Ich bin gekommen, um LehrerInnen zu schaffen, nicht um Schüler um mich zu sammeln.“***

Seitdem reiste er, um Kundalini Yoga zu unterrichten: das Yoga der Bewusstheit. 1969 gründete Yogi Bhajan die 3HO: die „Happy, Healthy, Holy“-Organisation (glücklich, gesund, ganzheitlich), die auf seinem ersten Prinzip basiert: **„Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“** Durch das Kundalini Yoga Research Institut (KRI) bildete Yogi Bhajan tausende Kundalini Yoga LehrerInnen aus. 1994 wurde die internationale Vereinigung der Kundalini Yoga LehrerInnen (IKYTA) gegründet, um diese unbezahlbaren Lehren weltweit zu verbreiten.

### **INHALT:**

- Unterrichtsziele
- Kosten
- Kriterien für die Zertifizierung
- Versicherung und Anmeldung
- Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
- Unterrichtsthemen
- Anmeldeformular

### **UNTERRICHTSZIELE**

- Verständnis der Technologie, der Konzepte und Prinzipien des Kundalini Yoga
- Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren
- Entwicklung der Fertigkeiten, des Vertrauens und des Bewusstseins, die nötig sind, um Kundalini Yoga zu unterrichten
- Entwicklung eines Lebensstils der Bewusstheit
- Erfahrung der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der 3HO weltweit
- Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette aller LehrerInnen

## KOSTEN

**Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 2350.-€. Darin sind folgende Kosten enthalten: Alle Unterrichtswochenenden und Lehrerhonorare, ein umfassendes Ausbildungsbuch, ein Handbuch mit Übungen und Meditationen, sämtliche Organisationskosten.**

**Auch die Unterrichtskosten für das Retreat mit Shiv Charan Singh und Satya Kaur in Portugal sind enthalten.**

**Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen derzeit 276.-€ und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.**

**Die Gebühr für die Abschlussprüfung beträgt 50.-€.**

**Kosten für das Weiße Tantra Yoga und der Flug nach Portugal sind nicht enthalten.**

### **Bezahlung:**

Nach einer nicht rückerstattbaren Anzahlung von 500.- € ist dein Platz für dich gesichert. Der restliche Betrag von 1850.- € ist **vor** dem ersten Kurswochenende zu überwiesen.

In berechtigten Ausnahmefällen gibt es die Möglichkeit, die Ausbildungsgebühr in vier Raten zu zahlen.

### **Frühbucherrabatt:**

**Bei komplettem Zahlungseingang einen Monat vor Ausbildungsbeginn (15.03.2018) reduziert sich der Betrag auf 2250.-€.**

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, werden sämtliche geleistete Anzahlungen selbstverständlich rückerstattet.

*Im Sinne der Karam Kriya Schule leben wir eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnische Zugehörigkeit.*

*Wir behalten uns das Recht vor, Anfragende und Teilnehmende, die oben genannte Werte nicht teilen, abzulehnen beziehungsweise als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten aus der Ausbildung auszuschließen.*

## **BEDINGUNGEN ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DER AUSBILDUNG**

Folgende Voraussetzungen sind notwendig, um das Abschlusszertifikat als Kundalini Yoga LehrerIn zu erhalten:

### **KURSGEBÜHR:**

Die volle Zahlung der Ausbildungsgebühr vor Kursbeginn.

**TEILNAHME** an allen Wochenenden sowie dem Retreat in Portugal.

Die Maximaldauer der Ausbildung darf einen Zeitraum von zwei Jahren nicht überschreiten.

### **WEIßES TANTRA:**

Außerhalb der Ausbildungszeit ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag erforderlich.

### **AUSBILDUNGSSTUNDEN:**

Zu den mindestens 200 STUNDEN der Ausbildung gehören:

- 200 Stunden Unterricht und Praxis (9 Wochenenden, 5 Tage Retreat in Portugal)
- 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (in einer Länge von 31 Min. in deiner freien Zeit)
- eigeninitiatives Studium des Ausbildungsbuchs sowie der empfohlenen Literatur (ca. 10 Stunden)
- Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden) innerhalb der Ausbildung

Zusätzliche Ausbildungsstunden sind die Zeit des weißen Tantra, die Hausaufgaben und das Examen.

### **Eigene PRAXIS:**

Es ist erforderlich, dass mindestens 20 Stunden Kundalini Yoga Unterricht bei KRI zertifizierten LehrerInnen während oder nach der Ausbildung genommen werden.

### **HAUSAUFGABEN und EXAMEN:**

- das Führen eines Tagebuchs zum Festhalten deiner Erfahrungen und Fortschritte, insbesondere in Hinblick auf die 40tägige Praxis.
- das Erstellen zweier Kurspläne.
- ein zufriedenstellendes Ergebnis des Examens (75% der Fragen des Examens müssen richtig beantwortet werden).

### **GESAMTEINSCHÄTZUNG** für die Zertifizierung:

Die endgültige Einschätzung für die Zertifizierung fußt auf dem erfolgreichen Abschluss der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder an:

- der Beteiligung am Kurs (inklusive des Anleitens von mindestens zwei Yogaunterrichten innerhalb der Ausbildung)
- der Erfassung des praktischen Materials
- der Selbstverpflichtung auf die ethischen Richtlinien und die Qualitätsrichtlinien der KRI
- dem zufriedenstellenden Ergebnis der Abschlussprüfung und der Hausaufgaben

### Bei erfolgreicher **ABSCHLUSSPRÜFUNG**

erhältst du das internationale Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1 „Instructor“ und bist damit auch außerhalb Deutschlands anerkannte Lehrkraft für das Unterrichten von Kundalini Yoga.

Dies erlaubt dir das Eintreten in den Berufsverband für Kundalini Yogalehrende, sowohl auf internationaler (IKYTA) als auch nationaler Ebene (3HO Deutschland e.V.).

### **BEWERTUNG DER AUSBILDERINNEN:**

Wir bitten dich, eine kurze, vertrauliche Bewertung aller Ausbilder des Kurses abzugeben. Diese werden an die Zentrale des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet.

## **DIE AUSBILDERINNEN**

**Shiv Charan Singh**, Lead Trainer, ist Gründer der Karam Kriya School und unterrichtet das fünftägige Retreat in Portugal. Seit den frühen 80er Jahren ist er einer der renommiertesten Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie. Sein Unterricht beschränkt sich nicht nur auf die Ausbildung von Stufe 1 und Stufe 2, sondern beinhaltet auch Ausbildungen in Karam Kriya und individuelle Beratungen.

Er schrieb fünf Büchern, darunter ein Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you“.

**Satya Kaur**, Lead Trainer, unterrichtet gemeinsam mit Shiv Charan Singh das Retreat in Portugal. Sie bildet in Stufe 1 und Stufe 2 aus, und hat in den vergangenen Jahren die Womens´ Circle zu einem wichtigen Bestandteil der yogischen Welt gemacht.

**Jiwan Shakti Kaur**, Professional Trainer, bildet Kundalini Yoga LehrerInnen aus & hat sich als Expertin für Körpersprache, Hormontherapie und Chakrenarbeit europaweit einen Namen gemacht. Sie bietet Fußreflexzonenmassage an (Sat Guru Charan) und praktiziert Karam Kriya.

Als preisgekrönte Drehbuchautorin, Produzentin und Schauspielerin verbindet sie ihre professionelle Erfahrung in Kommunikation, Teamwork, Körpersprache und emotionalen Ausdruck auf eine mitreißende und enthusiastische Art mit der tiefen Weisheit des Yoga.

**Sohan Kaur**, Lead Trainer, bildet Kundalini Yoga LehrerInnen in Stufe 1 und Stufe 2 aus, reist mit unterschiedlichen Workshop-Themen, bildet in Karam Kriya aus und entwickelte das Konzept des Healing Journey.

Sie bietet einen einzigartigen Erfahrungsschatz, der lehrt, dass alles, was wir außen suchen, bereits in uns liegt und nur darauf wartet, sich entfalten zu dürfen.

Weitere international erfahrene AusbilderInnen (alle mindestens als Professional Trainer qualifiziert) werden unser Team bereichern.

***Wir freuen uns darauf, die Technologie des Kundalini Yoga mit Dir zu teilen, die das Ego erobern und das Herz öffnen kann.***

## TAGESABLAUF UND TERMINE

### **Tagesablauf:**

Samstag: 9-18 Uhr Unterricht

Sonntag: 5:30 Uhr Sadhana  
9-18 Uhr Unterricht

### **Termine:**

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden in Karlsruhe und ein fünftägiges Retreat im Ashram mit Shiv Charan Singh in Portugal:

- 1. Wochenende: 14.-15. April 2018
- 2. Wochenende: 19.-20. Mai 2018
- 3. Wochenende: 16.-17. Juni 2018
- 4. Wochenende: 14.-15. Juli 2018
- 5. Wochenende: 15.-16. September 2018
- 6. Wochenende: 20.-21. Oktober 2018
- 7. Wochenende: 24.-25. November 2018
- 8. Wochenende: 12.-13. Januar 2019
- 9. Wochenende: 02.-03. Februar 2019
- Abschlussprüfung: vstl. 16. März 2019, 9-13 Uhr
  
- für das Retreat stehen mehrere Daten in 2019 zur Auswahl:  
21.-25. März 2019  
04.-08. April 2019  
03.-07. Mai 2019  
12.-16. und 19.-23. Juli  
30. August-03. September 2019  
06.-10. September 2019  
11.-15. Oktober 2019  
(wird zu Beginn der Ausbildung gemeinsam festgelegt)

## UNTERRICHTSTHEMEN

<p><b><u>Wochenende 1</u></b></p> <p><b>Definition Yoga, Identität der Lehrenden, 7 Stufen zum Glück</b></p>	<p>Einführung und Kursrichtlinien.</p> <p>Definition von Yoga und Yogi. Yogaarten, Absicht des Yoga. 3HO Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yoga LehrerInnen.</p> <p>Die Identität eines Lehrers, der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten eines Lehrers. Ein Tagebuch führen.</p> <p>Die 7 Stufen zum Glück.</p>
<p><b><u>Wochenende 2</u></b></p> <p><b>Klang, Mantrn, persönliche Praxis</b></p>	<p>Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs.</p> <p>Wassermannzeitalter, die Veränderungen und die Herausforderungen der Zeit.</p> <p>Mantrn – ihre Bedeutung, Wirkungen und wie sie zu singen sind.</p> <p>Sadhana: deine persönliche spirituelle Praxis. Auswahl und Verpflichtung zu einer 40tägigen Meditation.</p> <p>Die universellen Gesetze für das Sein als LehrerIn</p>
<p><b><u>Wochenende 3</u></b></p> <p><b>Anatomie, Energie</b></p>	<p>Westliche Anatomie und Physiologie.</p> <p>Yogische Anatomie und alternative Körperlandkarten.</p> <p>Nadis, Bhandas, Weg der Kundalini</p> <p>Die Chakren</p>
<p><b><u>Wochenende 4</u></b></p> <p><b>Asanas</b></p>	<p>Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen) - Technologie für die Zeit, in der wir leben.</p> <p>Die Wirkungen/Segnungen/Warnungen. Nabel.</p> <p>Ida/Pingala/Sushmana.</p> <p>Atem und Bewusstsein.</p>
<p><b><u>Wochenende 5</u></b></p> <p><b>Meditation</b></p>	<p>Meditation, Typen, Stadien, Konzentration, Zeit in Minuten und Tagen. Gong, Mala, Tratakam, Punkte für den Fokus.</p> <p>Mehr über Mantra, celestial communications, Mudras, Gebet, Banis, Sat Nam Rasayan, Heilung</p>
<p><b><u>Wochenende 6</u></b></p> <p><b>Bewusstsein und Beziehung</b></p>	<p>Humanologie (yogische Psychologie).</p> <p>Die Seele kommt zur Geburt, 120 Tage, Lebenszyklen.</p> <p>Beziehungen: das höchste Yoga – aus der Perspektive der spirituellen Psychologie.</p> <p>Meditationen für Männer und Frauen, Venus Kriyas, Tantra, Mondpunkte.</p>
<p><b><u>Wochenende 7</u></b></p> <p><b>Rolle &amp; Verantwortung</b></p>	<p>Die Kunst, SchülerIn zu sein; die Natur der Lehrenden.</p> <p>5 Schritte zur Weisheit.</p> <p>Das Unterrichten in unterschiedlichen Umgebungen, auf unterschiedlichen Niveaus und für unterschiedliche Gruppen.</p> <p>Schwierige Fragen, schwierige Situationen.</p> <p>Macht/Geld/Sex. Gurudakshina.</p>

<p><b><u>Wochenende 8</u></b></p> <p><b>Die acht Glieder, Selbstheilung und Sterben</b></p>	<p>Yogische Philosophie. Die acht Glieder des Patanjali.  Tod und Sterben. Anhaftungen und Heilung.</p>
<p><b><u>Wochenende 9</u></b></p> <p><b>Ein entspanntes und bewusstes menschliches Wesen sein</b></p>	<p>Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken. Konzentration, Meister/Geheimnis. Zehn spirituelle Körper. Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn.  Antwort und Fragen. Vorbereitung und Examen.</p>
<p><b><u>Retreat</u></b></p>	<p>Yogischer Lebensstil - Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf. Seva. Beziehung von KY zu Sikh Dharma. Einführung zu Körper/Atem/Gehirn; fortgeschrittenes Pranayama. Teachings with the Master - DVDs und Meditationen mit Yogi Bhajan. Ausschnitte aus dem Buch von Yogi Bhajan „Die Berührung des Meisters“. Unterrichtspraxis und Feedback.</p>
<p><b><u>Während der gesamten Ausbildung</u></b></p>	<p>Begleitete Unterrichtspraxis mit Feedback.</p>
<p><b><u>Examen</u></b></p>	<p>Multiple Choice und freie Beantwortung 2 Kursanleitungen</p>



Die **VERANSTALTUNGSORTE:**

Karlsruhe: wird rechtzeitig bekannt gegeben  
(Übernachtung im Zentrum möglich)

Portugal: Quinta do Rajo  
Santa Susana, ca. 45 Autominuten von Lissabon entfernt  
[www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt)

Alle Infos findest Du auch auf [sungalaa.com](http://sungalaa.com).

**DEINE ANMELDUNG**

Sende die folgende Seite als Anmeldung mit einer kurzen Beschreibung deiner Motivation per Email an:

SunGalaa  
Sohan Kaur Klinis  
[sohan@sungalaa.com](mailto:sohan@sungalaa.com)

**Für weitere Informationen steht Dir Sohan Kaur jederzeit zur Verfügung:**

+49-(0)160-5330.199  
[sohan@sungalaa.com](mailto:sohan@sungalaa.com)

**ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS KUNDALINI YOGA  
INSTRUCTOR**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die oben beschriebene Ausbildung an.  
Die Bedingungen bezüglich des Abschlusses des Kurses habe ich gelesen und verstanden.

Die nicht erstattbare Anzahlung in Höhe von 500.-€ habe ich auf folgendes Bankkonto überwiesen.

Kontoinhaber: E. Klinis  
Bank: solarisBank AG  
SEPA: IBAN: DE28 1101 0100 2366 9660 05  
BIC: SOBKDEBBXXX

Ich habe verstanden, dass die gesamte Kursgebühr in Höhe von 2.350.- € vor Beginn des ersten Ausbildungswochenendes auf o.g. Konto eingegangen sein muss.

Die Kursgebühr beinhaltet alle Lehrerhonorare, Ausbildungsmaterialien, Raummiete, sowie Frühstück Sonntag Morgen.

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, wird der geleistete Betrag rücküberwiesen; eine Erstattung bei Nichtteilnahme ist nicht möglich.

Die Gebühr für die Abschlussprüfung in Höhe von 50.-€ ist vor der Prüfung zu entrichten.

Unterkunft und Verpflegung für das Retreat mit Shiv Charan Singh betragen derzeit 276.-€ und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.

Meine Beweggründe, warum ich die Ausbildung machen möchte, gehen aus beigefügtem Schreiben hervor, ebenso wie meine derzeitige Yoga-Erfahrung.

Name.....

Adresse.....

PLZ.....

Tel.:.....

Email.....

**Haftungsausschluss**

Nach bestem Wissen und Gewissen gibt es weder einen körperlichen noch geistig-seelischen medizinischen Grund, diese Ausbildung nicht zu absolvieren.

Ich verstehe, dass die Lehren Yogi Bhajans keinen Ersatz für medizinischen Rat darstellen und absolviere die Ausbildung auf eigenes Risiko.

.....  
Datum, Unterschrift