

The Divine Human präsentiert:

# Kundalini Yoga

## Lehrerausbildung Stufe 1

Gurumarka Singh Khalsa

Lehrerausbildung seit 1988



**Beginn: 12 März 2010**

Ausbildungsprogramm

Offen für jedes Alter und Niveau

- **Werde ein qualifizierter Yoga Lehrer**
- **Vertiefe die persönliche Erfahrung des Kundalini Yoga**
- **Lerne und integriere neue Fertigkeiten im Alltag und Beruf**

Dieser 200 Stundenkurs umfasst 160 Stunden im Seminar und weitere 40 Stunden an Aufgaben außerhalb des Unterrichts in Einzel- und Gruppenarbeit. Wir treffen uns an sechs Wochenenden und eine ganze Woche lang. Die Ausbildungswochenenden beginnen freitags um 19.00 Uhr und enden sonntags um 17.00 Uhr. Der Tag beginnt mit einer frühmorgendlichen Sadhana\*, später folgen Unterrichtseinheiten, Yoga, Meditation, Außenaktivitäten und freie Zeit zur Integration des Gelernten. Ein abschließendes Prüfungswochenende ist optional für den Erwerb eines Zertifikats zu belegen. Karma Yoga ist ein fest integrierter Teil der Ausbildung, um durch das gemeinsame Arbeiten ein Gruppenbewusstsein zu erlangen; z. B. während der Nahrungszubereitung oder dem Abwaschen.

\*Sadhana – frühmorgendlich ausgeübte, spirituelle Disziplin.

## Ausbilder

### Gurumarka Singh Khalsa

Der Ausbildungsleiter Gurumarka lebte und lernte vierzehn Jahre bei Yogi Bhajan in New Mexico im Ashram. Er unterrichtet Kundalini Yoga seit 1972. Seit 1995 lebt, unterrichtet und bildet er Lehrer in Europa aus. Neben der Kundalini Yoga-Lehrerausbildung Stufe 1+2 bietet Er zudem Kinderyoga Lehrerausbildung, LifeMap – eine strategische Planung für persönlichen Erfolg, Antlitzlesen, Herz orientierte Heilung, und erstellt Kundenprogramme für Firmen und individuelle Therapien auf der Basis von Yoga und anderen Techniken.



Das Lehrerteam sichert eine optimale Lernumgebung. Gastlehrer und Ausbildungsstrainees bieten ihre langjährigen Erfahrungen innerhalb ihrer bevorzugten Fachgebiete und Themenbereiche. Damit ergibt sich die Möglichkeit unterschiedliche Lehrstile erfahrener Lehrer kennenzulernen. Alle Ausbilder sind sind KRI/IKYTA zertifiziert.

## Yoga Teacher training level 1

### Die Woche

Die vollständige Woche ist eine seltene Gelegenheit, tief in die Erfahrung dessen, wer wir wirklich sind, hineinzugehen. Die tägliche Sadhana und eine speziell yogische Ernährungsweise gibt uns einen sicheren und heilenden Rahmen, um uns die Beziehungen zu betrachten, von: Nahrung, Essweise, Gefühlen, Stress und Familienmustern. Wir werden längere Meditationen machen, die Kraft des Gruppenbewusstseins erfahren, Gruppenaktivitäten in der Natur erleben und einige Überraschungen. Vorherige Teilnehmer waren erstaunt über den wahrhaftig lebenstransformierenden Effekt dieser einen Woche.

### Zertifikat

Nach erfolgreichem Ausbildungsabschluss wird ein Internationales Lehrerzertifikat vergeben.

Folgende Voraussetzungen sind zu erfüllen:

- Teilnahme an allen Unterrichtseinheiten
- Kursarbeit/Konzept
- Anleitungshospitation
- Schriftliche und mündliche Prüfung
- Ausüben einer mindestens 40-Tage Sadhana
- Vollständige Bezahlung
- Mitgliedschaft einer Kundalini Yoga (KY) Lehrervereinigung

Die Mitgliedschaft in einer KY Lehrervereinigung, nach Abschluss der Ausbildung, bietet folgende Vorteile: Aufnahme in Adressenlisten – Online und Print. Ermäßigung für Yogaprodukte wie Bücher und Musik, Zugang zu einer Yoga Bibliothek, Ermäßigung bei einigen Yoga Veranstaltungen.

### Begleitung

Jeder Teilnehmer erhält während des Jahres die Möglichkeit zu mindestens zwei persönlichen Gesprächen mit dem Ausbildungsleiter, um die Veränderungen, die natürlicherweise während der Ausbildung stattfinden, zu unterstützen. Das Ausbildungsteam und andere zertifizierte Lehrer werden ihre Unterstützung, Weisheit, Erfahrung, Inspiration und Begleitung anbieten.

### Ort

Wir treffen uns in einem Seminarhaus mit einer Geschichte von Gebet und Gemeinschaft. Viele alte Bäume, die wundervollen Singvögeln ein Zuhause bieten, umgeben das Gebäude, in dem wir unsere Arbeit tun. Das Tagungshaus verfügt über eine Fußbodenheizung im Seminarraum, einen eigenen Essraum, ausreichend Duschen und Toiletten, und überall künstlerische Ausdrücke. Jedes Wochenende wird von einem Koch ein köstliches indisches Gericht als Hauptmahlzeit zubereitet. Als Gruppe kümmern wir uns um die restlichen Mahlzeiten und übernehmen die Verantwortung für einen sauberen Raum. Das gemeinschaftliche Arbeiten verhilft zu einem Gruppenbewusstsein, um somit das Ego in das universelle Bewusstsein einzufädeln. Das Seminarhaus befindet sich zwischen Frankfurt und Bonn in der Nähe von Horhausen. Eine Anfahrtsbeschreibung wird nach der Anmeldung zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Schüler begrenzt.



*„Wenn du etwas lernen möchtest, lies darüber. Wenn du etwas verstehen möchtest, schreib darüber. Wenn du etwas meistern willst, lehre es.“  
Yogi Bhajan*

## Themen

Atem  
Anatomie  
Chakras  
Entspannung  
Gemeinschaft  
Geschichte  
Goldenen Kette  
Gruppenbewusstsein  
Haltungen  
Humanologie  
Klang  
Kundalini  
Kriya  
Lehrsituationen  
Mantra  
Meditation  
Mind  
Rolle eines Yogalehrers  
Spirituelle Entwicklung  
Unterrichtsvorbereitung  
Was ist Yoga  
Wassermannzeitalter  
Werbung  
Wie zu unterrichten beginnen  
Yogi Bhajan  
Yogische Ernährung  
Yogischer Lebensstil  
Zehn Körper

## Material

Die Ausbildungsbücher umfassen: The Aquarian Teacher, Die Berührung des Meisters, Self Knowledge und Yogies Welt Spezial Edition. Die Literatur, in englischer bzw. deutscher Sprache, wird zu Beginn der Ausbildung übergeben.

## Termine: 2010

März	12 - 14
April	16 - 18
Mai	28 - 30
Juli (Woche)	04 - 11
September	17 - 19
Oktober	15 - 17
Nov (Prüfung)	12 - 14

## Kursgebühr Stufe 1 – 2010

1. Kursgebühr von 1.990,-€ (zehn Ratenzahlungen o.a. Zahlungsvarianten sind mit Absprache möglich); oder 1.8850,-€ bei vollständiger Zahlung bis 15. Februar 2010

2. Anzahlungsgebühr von 250,-€ vor Kursbeginn, keine Rückerstattung, ist Teil der Kursgebühr

3. Seminarhaus & Verpflegung pro Wochenende 85,-€; die volle Woche entspricht 3,5 Wochenenden = 298,-€

4. Ausbildungsmaterial zwischen 150,-€ – 250,-€

## Bankverbindung

GM Khalsa | Deutsche Bank | BLZ: 672 700 24 | KTO: 126 1411 | Stichwort: Level 1 – 2010

## Extra

Ein Anmeldungsgespräch – ca. 20-30 Minuten – ist erforderlich.

## Stufe 2

Um deine Fähigkeit und Kraft als Lehrer als auch deine Persönlichkeit weiter zu entwickeln, plane die Lehrerausbildung Stufe 2 nach Abschluss der Stufe 1.

## Information & Anmeldung

Deutschland

• Shanti Kaur Gnau

0049 (0) 0421 704670 • 0162 8903092

shanti.kaur@gmail.com

www.breathislife.com

• Gurumarka Singh Khalsa

Schröderstraße 71

D-69120 Heidelberg

gurumarka@gmail.com

www.breathislife.com

The Netherlands:

• Siridharma Singh

yoga@lifestylestudio.nl

Änderungen möglich!