



# AQUARIAN TEACHER 2018/19 in Berlin

KRI Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung Stufe 1,  
wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.

**Ausbildungsbeginn am Wochenende 21./22. April 2018**



Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, kam 1969 mit  
einer bestimmten Mission in den Vereinigten Staaten an:

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

Seitdem ist er international gereist, 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 1. Prinzip  
basiert:

***„Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“***

Durch die 3HO und das Kundalini Yoga Research Institut (KRI),  
bildete Yogi Bhajan tausende Kundalini Yoga LehrerInnen aus.  
1994 gründete die 3HO die internationale Vereinigung der  
Kundalini Yoga LehrerInnen (IKYTA), um diese unbezahlbaren  
Lehren weltweit zu verbreiten.



- Inhalt:**
- Unterrichtsziele
  - Kosten
  - Bezahlung
  - Kriterien für die Zertifizierung
  - AusbilderInnen
  - Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
  - Unterrichtsthemen
  - Versicherung und Anmeldung

- Unterrichtsziele:**
- Verständnis der fundamentalen Natur, der Technologie und Konzepte des Kundalini Yoga
  - Das Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren dieser Lehren
  - Entwicklung der Fertigkeiten, des Vertrauens und des Bewusstseins, die nötig sind, um Kundalini Yoga zu unterrichten
  - Entwicklung eines Lebensstils der Bewusstheit
  - Erfahrung eines Gefühls für Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der 3HO weltweit
  - Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette durch die Lehren des Meisters, Yogi Bhajan

**Kosten:** Die Kosten für den **gesamten Kurs** betragen 1.850,- €.

Darin enthalten sind:

- Die Gebühren des Lehrenden für den Unterricht
- Ausbildungstextbuch und Handbuch mit Übungen und Meditationen,
- Organisation
- Raummiete

Die Unterrichtskosten für die **Intensivwoche in Portugal** betragen zusätzlich 374,- € und sind online auf der Seite [www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt) nach dem ersten Ausbildungswochenende zu buchen und zu zahlen. Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen voraussichtlich 242,- € und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.

Für die Teilnahme an der **Prüfung** sind zusätzlich 150,- € zu entrichten.

Die Kosten für **Weißes Tantra Yoga** und den **Flug nach Portugal** sind nicht enthalten.

**Bezahlung:** Eine Anzahlung von 500,- € sollte bei der Anmeldung überwiesen werden. Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet. Der restliche Betrag von 1.350,- € ist vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen.

Sollte jemand nicht in der Lage sein, die gesamte Summe auf einmal zu bezahlen, so kontaktiere er/sie mich für ein alternatives Zahlungsmodell. Ratenzahlungen sind möglich!

Die Karam Kriya Schule vertritt eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Sie behält sich aber das Recht vor, StudentInnen abzulehnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung, ebenso wie den Ausschluss aus dem Kurs als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten.



**Bedingungen zum  
erfolgreichen  
Abschluss des Kurses:**

Folgende Voraussetzungen sind notwendig um das Abschlusszertifikat der Karam Kriya Schule zu erhalten:

**Kursgebühr:** Die volle Bezahlung der Ausbildungsgebühr.

**Teilnahme an allen Wochenenden:** In Ausnahmefällen können einzelne Wochenenden im nächsten Ausbildungszyklus nachgeholt werden. Die Maximaldauer der Ausbildung darf einen Zeitraum von zwei Jahren nicht überschreiten.

**Weißes Tantra:** Außerhalb der nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag erforderlich.

**Ausbildungsstunden:** Zu den mindestens 200 Stunden der Ausbildung gehören:

- Unterricht und Praxis (9 Wochenenden, 5 Tage Intensiv in Portugal)
- 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (in einer Länge von 31 Min. in der freien Zeit des/der Teilnehmenden)
- 12 Lesestunden zur Verinnerlichung der Lehren
- Die Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden), innerhalb der Ausbildung
- Innerhalb dieser Zeit werden mindestens zwei Videos vom Unterricht von Yogi Bhajan gezeigt.

**Wichtige Literatur:** Das Ausbildungsmaterial „The Aquarian Teacher“ und zwei Kapitel des Buches „Die Berührung des Meisters“ von Yogi Bhajan. Weitere Empfehlungen sind die „Yogasutren des Pantanjali“, andere Kundalini Yoga Bücher, Bücher zu den Chakren.

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

**Einschätzung des Studierenden:** Die endgültige Einschätzung des Studierenden bezüglich des Abschlusses der Ausbildung gründet sich auf den Abschluss der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder von:

- 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 3HO
- dem zufriedenstellenden Ergebnis der Abschlussprüfung und der Hausaufgaben (s. unten)

Wenn angebracht, beinhaltet die Einschätzung ein Gespräch zwischen Studierenden und zwei Ausbildern.

**Examen und Hausaufgaben:**

- das Führen eines Tagebuchs bzgl. Erfahrung und Fortschritt, insbesondere in Hinblick auf die 40tägige Praxis.
- ein zufriedenstellendes Ergebnis des Exams.
- das Erstellen zweier Kurspläne.

**Bewertung der AusbilderInnen:** Die Studierenden sind angehalten, eine kurze, vertrauliche Bewertung aller Ausbilder des Kurses abzugeben. Diese werden an die Zentrale des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet (optional).

**Bei erfolgreicher Abschlussprüfung:** Die/der TeilnehmerIn erhält das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1 „Instructor“ und ist damit inter-national anerkannte Lehrkraft für das Unterrichten von Kundalini Yoga. Dies erlaubt das Eintreten in den Berufsverband für Kundalini Yogalehrende, sowohl auf internationalem (IKYTA) als auch nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).



**Die AusbilderInnen:** Alle Ausbilder freuen sich, mit Dir eine Technologie zu teilen, die den Ego-Verstand erobert und das Herz öffnet.



**Shiv Charan Singh, LEAD TRAINER,** ist seit den frühen 80er Jahren ein renommierter Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie. Er reist kontinuierlich, um Karam Kriya zu unterrichten.

Er schrieb fünf Bücher, darunter ein Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you“. Er ist Gründer der Karam Kriya School und berät Menschen jeden Tag.



**Daljeet Kaur,** professional Trainer, ist seit frühester Kindheit durch ihre Umgebung und eigenes Erleben in Berührung mit Spiritualität und Meditation. Mit Beginn des 18. Lebensjahres begann ihre bewusste spirituelle Reise und Findungsphase. Seither studiert und praktiziert sie verschiedene Schriften und Traditionen. Sie empfindet das Unterrichten als Berufung und Lebensaufgabe. Zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin ist sie seit 2006.

Sie begleitet Menschen in den verschiedensten Lebenslagen bei ihren Fragen und versteht sich als lebensnahe Lehrerin und Beraterin und energetische Heilerin. Seit 2012 bildet Daljeet Kaur in der Tradition des Kundalini Yogas LehrerInnen aus. Sie ist Mutter zweier Kinder und betreibt seit 2011 das Yogastudio ([www.kreuzberggyoga.de](http://www.kreuzberggyoga.de)) in Kreuzberg.



**Sat Karam Kaur Khalsa,** professional Trainer, liebt, lebt und unterrichtet Kundalini Yoga seit 1997. Zusätzlich ist sie Heilpraktikerin und Musikerin und singt von Herzen gerne, vor allem Mantras, begleitet von ihrem Harmonium.

Sie ist Mutter von 3 erwachsenen Söhnen, die ihr, neben den Wundern und Herausforderungen des Lebens selbst, großartige Lehrer waren und sind. Es macht ihr Freude, Menschen ein Stück weit auf Ihrem Weg zu begleiten und dadurch selbst immer weiter zu lernen.



**Amrit Sadhana Singh,** associate Trainer, unterrichtet und praktiziert seit vielen Jahren Kundalini Yoga. Er ist leidenschaftlicher Musiker und veranstaltet regelmäßig Mantrasingen in vielen Städten Deutschlands. Seine Mantramusik gibt es auf CD.

Seine persönliche und praktische Erfahrung mit Kundalini Yoga, teilt er gerne mit anderen Menschen. Für ihn ist die Verbreitung der Lehre des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan eine Herzensangelegenheit.



**Tagesablauf:** 5:30 Uhr Sadhana  
8:00 Uhr Frühstück  
9:00 Uhr Beginn  
\*\*\*13–14:30 Uhr Pause\*\*\*  
18:00 Uhr Ende

**Termine:** Die Ausbildung umfasst **9 Wochenenden in Berlin**,  
sowie ein 5-tägiges Blockseminar im Ashram in Portugal.

21./22. April  
26./27. Mai  
30. Juni/01. Juli  
01./02. September  
06./07. Oktober  
10./11. November  
15./16. Dezember  
19./20. Januar 2019  
23./24. Februar 2019

**Schriftliche Prüfung:** 30. März 2019

**Ashram in Portugal:** frei wählbar, empfohlen ab Februar 2019

**Der Einstieg in das Training ist bis zu dem Wochenende 30.Juni/01.Juli noch möglich!**

Sollte dir die Teilnahme an bestimmten Wochenenden nicht möglich sein, gibt es die Möglichkeit, diese im folgenden Jahr nachzuholen oder auch in einer anderen Ausbildungsschule. Bitte wende dich direkt an Daljeet wenn du Fragen dazu hast: +49 (0) 157 77 57 38 01 oder [info@kreuzberggyoga.de](mailto:info@kreuzberggyoga.de)

**Veranstaltungsorte:** Berlin: [www.kreuzberggyoga.de](http://www.kreuzberggyoga.de)  
Portugal: [www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt)

Alle Infos findest Du auch unter:  
<http://www.kreuzberggyoga.de/category/kundalini-yoga-ausbildung/>

**Bei weiteren Fragen:** +49 (0) 157 77 57 38 01 oder  
[info@kreuzberggyoga.de](mailto:info@kreuzberggyoga.de)



### Unterrichtsthemen an den Kurswochenenden

- Wochenende 1:** – Einführung und Kursrichtlinien.  
Definition von Yoga, – Yogaarten, Absicht des Yoga.  
Identität eines Lehrers – 7 Stufen zum Glück.  
– Yogi Bhajan.  
– Ursprünge und Grundlagen des Yoga, Stadien der Entwicklung.  
– Professionellen Standards für Kundalini Yoga LehrerInnen.  
– Die 16 Facetten eines Lehrers.
- Wochenende 2:** – Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs.  
Klang, Mantren, – Wassermannzeitalter, die Veränderungen und die Herausforderungen  
Persönliche Praxis der Zeit.  
– Mantren – ihre Bedeutung, Wirkungen.  
– Sadhana – deine persönliche spirituelle Praxis.
- Wochenende 3:** – Westliche Anatomie: Körper Systeme, spezifische Organe und Drüsen,  
Yogische und westliche Atmung, Beispiele an Übungen.  
Anatomie – Yogische Anatomie: Tattwas und die dazugehörigen Organe, 5 Sinne,  
Meridiane, 5 Vayus. Nadis, Bandhas.  
– Der Weg der Kundalini.  
– Chakrensystem.
- Wochenende 4:** – Atmung im Detail. Fortgeschrittenes Pranayama.  
Pranayama, – Körper- Atem- Gehirn- (Bewusstsein).  
yogischer Lebensstil – Yogischer Lebensstil: generelle Richtlinien  
– Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf.  
– Warnungen und Fallen. Macht/Geld/Sex. Abhängigkeit und wie  
Yoga hilft.  
– Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken.
- Wochenende 5:** – Kriyas (Konzept und Praxis) und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen).  
Asanas – Die Wirkungen/Leistungen/Warnungen.  
– Nabel. Ida/Pingala/Sushmana.
- Wochenende 6:** – Meditation, Typen, Stadien, Konzentration.  
Meditation und Geist – Die acht Glieder des Patanjali.  
– Die drei funktionalen Minds; Trainiere deinen Verstand.
- Wochenende 7:** – Humanologie (yogische Psychologie).  
Bewusstsein und – Geburt, Lebenszyklen.  
Beziehung – Beziehungen: das höchste Yoga – aus der Perspektive der  
spirituellen Psychologie.
- Wochenende 8:** – Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb und außerhalb des Unterrichts.  
Rollen und – Gruppenstruktur, Vorbereitung für Unterricht.  
Verantwortlichkeiten – Die Umgebung und die Stimmung gestalten und halten.  
– Schwierige Fragen, schwierige Situationen.  
– Vorbereitung der Klasse und des Lehrplans, Beziehung zu den  
StudentInnen, Verwaltung, Werbung, Gurudakshina.  
– Unterrichten in unterschiedlichen Räumen, auf unterschiedlichen Levels  
und in unterschiedlichen Gruppen.  
– Die 2 Gesetze. Die goldene Kette. Die Kunst, StudentIn zu sein.  
5 Schritte zur Weisheit, 4 Fehlschritte.
- Wochenende 9:** – Yogische Philosophie: ähnliche Ideen in unterschiedlichen Traditionen.  
Yogische Philosophie, – Pantanjali, warum ist er wichtig.  
Ursprünge des Yoga, – Fokus und Konzentration.  
Selbstheilung und – Von der Selbstbeherrschung zur Erleuchtung.  
Sterben – Tod und Sterben.
- Ashram Experience:** – Konzentration, Meister/Geheimnis.  
Ein entspanntes & – Zehn spirituelle Körper.  
bewusstes zehn-in-eins – Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn.  
menschliches Wesen sein – Antwort und Fragen.



## **ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS KUNDALINI YOGA ANLEITERIN (Instructor)**

Hiermit bewerbe ich mich um die Teilnahme an der oben beschriebenen Ausbildung als Kundalini Yoga Instructor.

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:

Daljeet Kaur Loncaric  
IBAN: **DE51100500000190254645**  
BIC: **BELADEBEXX**  
Kreditinstitut: **Berliner Sparkasse**

Ich habe verstanden, dass die gesamte Kursgebühr in Höhe von 1.850,- € (In dem Betrag sind die 500,- € Anmeldegebühr inbegriffen), vor Beginn des ersten Ausbildungswochenendes (oder wie individuell vereinbart) auf o.g. Konto eingegangen sein muss.

Die Kursgebühr beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie den Unterricht, Ausbildungsbücher, Organisation und Raummiete.

Die Unterrichtskosten der Intensivwoche in Portugal sind online auf der Ashram Seite zu zahlen und betragen voraussichtlich 374,- €. Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen voraussichtlich 242,- € und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.

Meine Beweggründe, warum ich diese Ausbildung machen möchte, gehen aus beigefügtem Schreiben hervor, ebenso wie meine derzeitige Yogaerfahrung.

Name .....

Adresse .....

PLZ .....

Telefon .....

mobil .....

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.

.....  
**Datum, Unterschrift**

**Sende dieses Formular  
mit Deinem Brief  
jetzt an:** Daljeet Kaur  
KREUZBERGYOGA  
Lübbener Straße 9  
10997 Berlin

**oder schicke es per  
Email an:** [info@kreuzberg yoga.de](mailto:info@kreuzberg yoga.de)

Für weitere Informationen kontaktiere Daljeet Kaur unter:  
+49 (0) 157 77 57 38 01 oder [info@kreuzberg yoga.de](mailto:info@kreuzberg yoga.de)