

# AQUARIAN TEACHER 2019/2020 in Hamburg

**Ausbildungsbeginn am 23. März 2019**

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



Yogi Bhajan kam 1969 als Kundalini Yoga Meister nach Kanada und die USA. Von Beginn an hat er daran gearbeitet, die bis dahin nur wenigen Menschen zugänglichen Lehren zu verbreiten. 1969 gründete Yogi Bhajan die 3HO, die „Happy, Healthy, Holy“-Organisation (glücklich, gesund, ganzheitlich), die auf der Überzeugung basiert, dass ´glücklich sein` zum Geburtsrecht eines jeden Menschen gehört.

Durch 3HO und das Kundalini Yoga Research Institut (KRI) haben die zertifizierten Ausbilder tausende von Kundalini Yoga LehrerInnen ausgebildet.

Unsere Ausbildung ist durch KRI und IKYTA zertifiziert.

## INHALT

1. Unterrichtsziele
2. Kosten
3. Kriterien für die Zertifizierung
4. Anmeldung
5. Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
6. Ausbildungsorte
7. Lehrerteam
8. Unterrichtsthemen
9. Anmeldeformular

## UNTERRICHTSZIELE

- Wir vermitteln dir ein Verständnis des Basiswissens, der Technologie und der Philosophie des Kundalini Yoga.
- Das Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren von Kundalini Yoga Einheiten und Meditationen.
- Entwicklung der Fertigkeiten, des Vertrauens und des Bewusstseins, die nötig sind, um Kundalini Yoga zu unterrichten.
- Entwicklung eines Lebensstils in dem es ein erhöhtes Bewusstsein und mehr Achtsamkeit und Gesundheit für Körper, Geist und Seele gibt.
- Gemeinschaft und Gruppenerfahrung mit anderen TeilnehmerInnen.
- Die Fähigkeit zu erlangen, gute positive Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen.

## KOSTEN

**Die Kosten für die gesamte Ausbildung betragen 2500€.**

Dies deckt alle Unterrichtswochenenden ab und beinhaltet:

- Alle Lehrerhonorare.
- Ein umfassendes Ausbildungsbuch „The Aquarian Teacher“ & Handbuch mit Übungen und Meditationen, sowie Begleitheft der Karam Kriya Schule (in deutscher Sprache).
- Alle Raummieten.
- Verpflegung mit Frühstück und einem warmen Mittagessen.
- Die Unterrichtskosten für das Retreat mit Shiv Charan Singh in Portugal.

**Unterkunft und Verpflegung für die Ashram-Erfahrung mit Shiv Charan Singh** betragen voraussichtlich 240€ und sind bar, vor Ort in Portugal, zu zahlen.

Die Kosten für Weißes Tantra Yoga (ca. 120€) und den Flug nach Portugal (130 - 250€) sind nicht enthalten.

### Bezahlung:

**Gesamtzahlung: 2600€**

Nach einer nicht rückerstattbaren Anzahlung von **500€** ist ein Platz für dich gesichert.

Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.

Der restliche Betrag von **2100€** ist bis zum **30.3.2019** zu überweisen.

**Ratenzahlungen: 2680€**

**Zahlungszeitraum 1.5.2019 bis 1.05. 2020 (12 Zahlungen)**

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung:

Anzahlung von **500€** (nicht erstattungsfähig) bis zum **21.03.2019**, danach wird per Lastschrift oder Dauerauftrag ab dem 1. April 2019 monatlich der Betrag von **181,66€** fällig.

**Frühbucherrabatt: 2500€**

Bei Eingang der Gesamtzahlung bis zum **23.02.2019** reduziert sich der Betrag auf **2500€**.

**Prüfungsgebühr: 100€**

Für die Teilnahme an der Abschlußprüfung berechnen wir **einmalig 100.-€**, die erst am Prüfungstag fällig werden, darin ist ein Mittagessen enthalten.

## Zertifizierungsanforderungen

Das KRI-Ausbildungsteam behält sich das Recht vor, die KRI-Zertifizierung nach eigenem Ermessen und der Einschätzung der Bereitschaft eines jeden Teilnehmers, Kundalini Yogalehrer zu werden, zu erteilen. Die Einschätzung basiert auf der erfolgreichen Erfüllung der KRI-Ausbildungsanforderungen, einschließlich, doch nicht begrenzt auf:

- a) Teilnahme an allen Wochenenden, einschließlich der Ashram-Erfahrung (mindestens 180 Unterrichtseinheiten)
- b) Vollständige Zahlung der Ausbildungsgebühr bis zum Prüfungstag.
- c) Absolvierung von 20 Kundalini Yoga Klassen (unterrichtet von einem qualifizierten/zertifizierten KY Lehrer)
- d) Zufriedenstellende Leistung im Praktikum; mindestens zwei Klassen während der Ausbildung unterrichten: 1 x Sadhana & 1 x reguläre Klasse
- e) 75% oder mehr richtige Antworten in der KRI Abschlussprüfung
- f) Erstellen von zwei Yogakurs-Lehrplänen (ein 10-Wochen-Anfängerkurs und ein 5-Wochen-Spezialkurs) während oder nach der Ausbildung
- g) Absolvierung eines 40-Tage-Yoga-Sets/Meditation mit Tagebuch, während der Ausbildung; dies kann vom Lead-Trainer oder lokalem Koordinator festgelegt werden
- h) Teilnahme an mindestens fünf vollständigen Morgen-Sadhanas
- i) Teilnahme an einem Tag „Weißes Tantra“
- j) Bestätigung, dass der Schüler/auszubildende Lehrer den Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yogalehrer gelesen, verstanden und unterschrieben hat

### Anmerkungen

#### 1. Zeitplan

KRI fordert die Fertigstellung all des oben Genannten **innerhalb von zwei Jahren** nach Beginn des Programms zur Zertifizierung/Qualifizierung, d.h. bis zum **23.3. 2021**.

Die KK Schule fordert dazu auf, alle Arbeiten innerhalb von 18 Monaten nach Beginn des Programms abzugeben. D.h. bis zum **23. 9. 2020**

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.

**2. Abschlussprüfung:** Jeder Schüler erledigt sowohl die schriftliche Prüfung vor

Ort als auch die Prüfung für Zuhause. Die Hausarbeitsprüfung wird innerhalb von 18 Monaten vom Beginn der Ausbildung abgegeben. Das Abgabedatum wird in der jeweiligen Ausbildung festgelegt.

**3. 40 Tage Kriya/Meditation:** Die KK Schule empfiehlt als Minimum eine 31-Minuten-Meditation.

**4. Einspruch:** Wenn dir keine Zertifizierung bewilligt wird, hast du das Recht, bei KRI Einspruch zu erheben. Die Entscheidung von KRI wird endgültig sein.

### **Verpasste Wochenenden**

Wenn du ein Ausbildungswochenende verpasst, dann kannst du es folgendermaßen ersetzen:

Denke daran, dass du alle Module (Wochenenden) abschließen und deine Hausarbeiten innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Ausbildung abgeben musst. (In der KK Schule innerhalb von 18 Monate, sodass wir Zeit haben, um schriftliche Arbeiten zu bewerten und Feedback oder wenn nötig Zusatzprojekte zu geben.)

Du kannst bis zur nächsten Lehrerausbildung in deiner Stadt warten (Falls es in den vorgegeben Zeitrahmen passt.) und das Wochenende besuchen, das du verpasst hast. Die Informationen zu Terminen sind auf der entsprechenden Webseite zu finden oder vom örtlichen Organisator einzuholen. Alternativ dazu kannst du das gleiche Wochenende in einer anderen Stadt besuchen. (Für die Hamburger bietet sich Berlin oder Hanover an.) Wenn die Ausbildung durch die Karam Kriya Schule lizenziert ist, dann musst du nur für örtliche Verpflegung & Unterkunft zahlen.

Bitte stelle sicher, dass wir eine schriftliche Teilnahmebestätigung (Email/Brief) vom örtlichen Organisator bekommen.

Informationen über andere Stufe 1 Ausbildungen, die von der KK Schule lizenziert sind, können auf der Webseite [www.karamkriya.de](http://www.karamkriya.de) gefunden werden.

Wenn außerordentliche Umstände die o.g. Optionen nicht möglich machen, dann sprich bitte mit deinem Organisator vor Ort, um irgendeine andere Möglichkeit zu finden.

Wenn du drei oder mehr Ausbildungswochenenden verpasst, sollten diese Optionen erneut überprüft und von deinem örtlichen Organisator oder dem Lead-Trainer bestätigt 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, StudentInnen 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 ABSCHLUSS**

erhältst du das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1 „Instructor“ (Kundalini Yoga LehrerIn) und bist damit international anerkannte

Lehrkraft für das Unterrichten von Kundalini Yoga. Dies erlaubt dir das Eintreten in den Dachverband für Kundalini Yoga Lehrende, sowohl auf internationalem (IKYTA) als auch auf nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).

## DIE AUSBILDER\_INNEN:

Das Lehrerteam besteht aus dem Schulleiter Shiv Charan Singh, der in englischer Sprache die Ashram Erfahrung unterrichtet. Für Übersetzung ist gesorgt. Das Ausbildungsteam besteht aus verschiedenen AusbilderInnen der Karam Kriya Schule, die abwechselnd die Wochenenden unterrichten.

### Unser Ausbildungsteam für Hamburg:

- Shiv Charan Singh, Ashram "Quinta do Rajo" in Portugal
- Guru Darshan Kaur Kolitsch aus Hamburg (Organisatorin für HH)
- Sahib Kaur aus Hamburg (Organisatorin für HH)
- Guru Dev Kaur Hamburg/ Boizenburg
- Amrit Sadhana Singh, Berlin
- Ardas Kaur aus Berlin
- Atma Singh, Göttingen



**Shiv Charan Singh**, LEAD TRAINER, ist seit den frühen 80er Jahren ein renommierter Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie (Karam Kriya). Er unterrichtet weltweit Yoga und Karam Kriya.

Als Autor veröffentlichte er mehrere Bücher, darunter einen Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you,“ ein Standardwerk der angewandten Numerologie.

Shiv Charan ist Gründer der internationalen Karam Kriya School und Berater für jegliche Fragen und Lebensthemen.

Er wohnt mit seiner Frau Satya Kaur, die ebenfalls anerkannte Ausbilderin für Kundalini Yoga Level 1&2 ist, im Ashram Quinta do Rajo in Portugal.



**Guru Darshan Kaur Kolitsch** lebt und wirkt in Hamburg. Ehemalige Leitung des DEVAH Yogazentrum St. Pauli. Innerhalb der internationalen Karam Kriya Schule unter der Begleitung ihres Lehrers Shiv Charan Singh unterrichtet sie in der Stufe 1 Lehrerausbildung sowie in Karam Kriya Ausbildungen angewandte Numerologie und gibt Karam Kriya Beratungen.



**Amrit Sadhana Singh** lebt mit seiner Familie in Berlin und unterrichtet in Ausbildungen. Er ist bekannt für seine Mantra Konzerte und hat CDs veröffentlicht.



**Sahib Kaur** unterrichtet international Ausbildungen und Seminare im Kundalini Yoga, Kinderyoga und Coaching Bereich. Als Life Coach arbeitet sie mit Einzelklienten und begleitet sie durch unterschiedlichste Themen und Lebensphasen. "Kundalini Yoga in Praxis und Philosophie durchwebt mein Leben und hat mich zu einer glücklicheren und mutigeren Frau gemacht. Ich schätze mich glücklich, die unzähligen Kostbarkeiten dieses Weges an Menschen jeder Altersgruppe weiterzugeben und zu teilen."  
[www.sahibkaur.de](http://www.sahibkaur.de)



**Guru Dev Kaur** praktiziert und unterrichtet Kundalini Yoga und die yogische Heilkunst Sat Nam Rasayan seit der Schwangerschaft mit ihrer Tochter, 1997. Sie ist Medizinerin und arbeitet als Ärztin im anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe, Berlin. Momentan befindet sie sich in der Weiterbildung zur Osteopathin. Sie leitet regelmäßig Sacred Chantings und unterrichtet neben Kundalini Yoga und Meditation auch Gurmukhi, Harmonium und Gesang.



**Ardas Kaur** ist Kundalini Yogalehrerin und Ausbilderin für Stufe 1, Spezialistin für Humanologie und Frauenthemen rund um Schwangerschaft und Geburt u.a. mit HypnoBirthing. Sie hat eine Doula-Ausbildung (psychologische Betreuung rund um die Geburt und Nachsorge) und ist tätig im Bereich Einzel- und Familienberatung. Sie ist Dozentin im Team der internationalen Ausbildung „Conscious Pregnancy.“



**Atma Singh** wohnt mit seiner Familie bei Göttingen auf dem Land und leitet das Yogazentrum ADI SHAKTI.

Er ist Berater und leitet die jährliche Karam Kriya Ausbildung für Bewusstseinsentwicklung und Kommunikation.

[www.kriya-schule.de](http://www.kriya-schule.de)

Wir behalten uns vor, das Team bei wichtigen Gründen zu verändern. Wir achten auf Geschlechter Gleichgewicht und auf eine gleichbleibende hohe Unterrichtsqualität in unserem Team.

## TAGESABLAUF

5:30 Uhr	Sadhana	(Der Samstag des 1. Wochenende beginnt um 9.30)
8:30 Uhr	Frühstück	
9:30 Uhr	Beginn	
13 -14 Uhr	Pause	
18:00 Uhr	Ende	

## TERMINE

Die Ausbildung umfasst:

- 9 Wochenenden in Hamburg,
- 5-tägige "Ashram Experience", ein praktisches Erleben der yogischen Lehren in Portugal
- einen Gesprächs Nachmittag als Ashram Nachtreffen
- am Prüfungstag eine Abschlußfeier

wir ermutigen die Gruppe sich für Studienzwecke zu treffen und stellen Zeiten im Yogaraum zur Verfügung, die Teilnahme ist auf freiwilliger Basis und ist Abhängig vom Engagement der Teilnehmer\*innen. Die Anwesenheit der Ausbilder\*innen ist nicht verbindlich enthalten, kann aber nach Absprache erfolgen.

<input type="checkbox"/> Modul 1. - Einführung	23./24. März 2019
<input type="checkbox"/> Modul 2. - Sound & Mantra	27./28. April 2019
<input type="checkbox"/> Modul 3. - Anatomie & Energie	25./26. Mai 2019
<input type="checkbox"/> Modul 4. - Atem & Lifestyle	29./30. Juni 2019
<input type="checkbox"/> Modul 5. - Asanas & Kriyas	31. August /1. September 2019
<input type="checkbox"/> Modul 6. - Mind & Meditation	12./13. Oktober 2019
<input type="checkbox"/> Modul 7. - Beziehungen	23./24. November 2019
<input type="checkbox"/> Modul 8. - Lehrer sein / Ethik	25/26. Jan 2020
<input type="checkbox"/> Modul 9. - Philosophie / Tod	8./ 9. Feb 2020
<input type="checkbox"/> 5 Tage Ashram Experience	April 2020 *
<input type="checkbox"/> Nachbereitung Ashram Erfahrung	Mai 2020 *
<input type="checkbox"/> Prüfung	Juni 2020 *

Je nach Verfügbarkeit der Plätze im Ashram findet nach Ende des letzten Wochenendes die fünftägige Ashram -Experience in PORTUGAL statt. Dieser Termin kann und wird erst zwischen dem 1. und 2. Ausbildungswochenende mit der Gruppe und dem Ashram abgestimmt.

Der Termin für die Abschlussprüfung wird im Zusammenhang mit dem Termin der Ashram- Experience abgestimmt.



## VERANSTALTUNGSORTE

Der Veranstaltungsort für die Wochenenden in **Hamburg** wird zentral liegen und noch bekannt gegeben.

Voraussichtlich werden einige Termine im **DEVAH Zentrum für Yoga und Selbstheilung e.V.** stattfinden. [www.devah.de](http://www.devah.de)

### Ashram & Yogazentrum QUINTA DO RAJO

Shiv Charan Singh & Satya Kaur

Santa Susana bei Lissabon

Portugal

[www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt)

## UNTERRICHTSTHEMEN AN DEN KURSWOCHENENDEN

<p><b>1. Wochenende</b></p> <p>Definition Yoga, Identität eines Lehrerenden 7 Stufen zum Glück</p>	<p>Einführung und Kursrichtlinien. Definition von Yoga und Yogi. Yogaarten, Absicht des Yoga. 3HO Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yoga LehrerInnen. Die Identität eines Lehrers, der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten eines Lehrers. Die 7 Stufen zum Glück</p>
<p><b>2. Wochenende</b></p> <p>Klang und Mantren Persönliche Praxis</p>	<p>Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs. Wassermannzeitalter, die Veränderungen und die Herausforderungen der Zeit. Mantren – ihre Bedeutung, Wirkungen und wie sie zu singen sind. Sadhana: deine persönliche spirituelle Praxis. Auswahl und Verpflichtung zu einer 40tägigen Meditation. Die Gesetze für das Sein als LehrerIn</p>
<p><b>3. Wochenende</b></p> <p>Anatomie und Energie</p>	<p>Westliche Anatomie und Physiologie. Yogische Anatomie und alternative Körperlandkarten. Nadis, Bhandas, Weg der Kundalini Die Chakras</p>
<p><b>4. Wochenende</b></p> <p>Atem &amp; Lifestyle, Ernährung</p>	<p>Yogischer Lebensstil- Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf. Seva. Einführungen zu Körper, Atem, Gehirn; Pranayama Unterrichtspraxis- Feedback</p>
<p><b>5. Wochenende</b></p> <p>Asanas</p>	<p>Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen) - Technologie für die Zeit, in der wir leben. Die Wirkungen, Segnungen und Warnungen. Der Nabel, Ida, Pingala, Sushmana Atem und Bewusstsein. Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken.</p>



<p><b>6. Wochenende</b>  Mind &amp; Meditation</p>	<p>Meditation, Typen, Stadien, Konzentration, Zeit in Minuten und Tagen. Gong, Mala, Tratakam, Punkte zum Fokussieren. Mehr über Mantra, Celestial Communication, Mudras, Gebet, Banis, Sat Nam Rasayan und Heilung.</p>
<p><b>7. Wochenende</b>  Bewusstsein &amp; Beziehungen</p>	<p>Humanologie (yogische Psychologie). Die Seele kommt zur Geburt, 120 Tage, Lebenszyklen. Beziehungen: das höchste Yoga – aus der Perspektive der spirituellen Psychologie. Meditationen für Männer und Frauen, Venus Kriyas, Tantra, Mondpunkte usw.</p>
<p><b>8. Wochenende</b>  Rolle &amp; Verantwortung als LehrerIn</p>	<p>Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb und außerhalb des Unterrichts. Gruppenstruktur, Vorbereitung für Unterricht. Schwierige Fragen, schwierige Situationen. Vorbereitung der Klasse und des Lehrplans, Beziehung zu den StudentInnen, Verwaltung, Werbung, Gurudakshina. Beziehung von KY zu Sikh Dharma. Unterrichten in unterschiedlichen Räumen, auf unterschiedlichen Levels und in unterschiedlichen Gruppen.</p>
<p><b>9. Wochenende</b>  Die acht Glieder Selbstheilung und Sterben</p>	<p>Yogische Philosophie. Die acht Glieder des Patanjali. Fortgeschrittenes Pranayama. Tod und Sterben.</p>
<p><b>Ashram Experience In Portugal</b></p>	<p>Beziehung von Kundalini Yoga und Sikh Dharma. Zehn spirituelle Körper. Gemeinschaft und Sadhana erleben. Konzentration, Meisterschaft. Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn. Vorbereitung auf die Prüfung.</p>
<p><b>Prüfung</b></p>	<p>Ein Tag schriftliche Prüfung und Abschlussfeier</p>

Infos findest Du auch unter: [www.karamkriya.de](http://www.karamkriya.de)

Bei weiteren Fragen kontaktiere bitte die Organisatorin:

Guru Darshan Kaur Kolitsch: 0176-41 0259 41 oder [gurudarshan@petra-kolitsch.de](mailto:gurudarshan@petra-kolitsch.de)

-----

Sende das folgende Anmeldeformular mit deinem Brief an:  
Karam Kriya Schule c/o Kolitsch  
Markstraße 139, 20357 Hamburg

Karam Kriya Schule Deutschland – Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung  
**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.

Karam Kriya Schule Deutschland  
IBAN: DE28430609672032745700  
BIC: GENODEM1GLS  
Kreditinstitut: GLS-Bank  
Betreff: TT1 2019 (wichtig!)

Ich wähle folgenden Zahlungsmodus: (bitte ankreuzen)

- Gesamtzahlung: 2600€**  
nicht rückerstattbare Anzahlung von **500€** bis zum **21.03.2019**,  
restlicher Betrag von **2100€** bis zum **30.3.2019** überweisen.
- Ratenzahlungen: 2680€**  
**Zahlungszeitraum 1.5.2019 bis 1.05. 2020 (12 Zahlungen)**  
nicht rückerstattbare Anzahlung von **500€** bis zum **21.03.2019**,  
ab dem 1. April 2019 12x monatliche Raten von **181,66€**.
- Frühbucherrabatt: 2500€**  
Bei Eingang der Gesamtzahlung bis zum **23.02.2019**

Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung der Ashram-Experience mit Shiv Charan Singh in Quinta do Rajo betragen voraussichtlich 240€ und sind direkt an den Ashram per online Buchung zu zahlen.

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

Name.....

Adresse.....

PLZ.....

Tel.:.....

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 und absolviere die Ausbildung auf eigenes Risiko.

.....  
Datum, Unterschrift