



**THE AQUARIAN TEACHER®**  
**KUNDALINI YOGALEHRER AUSBILDUNG STUFE 1**  
**in BERLIN**

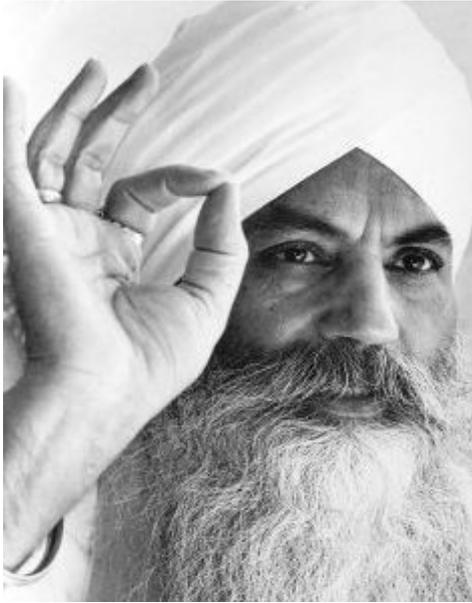
**Ausbildungsbeginn am 25./26. Mai 2024**

Kundalini Yoga wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde

Zertifiziert durch KRI und IKYTA

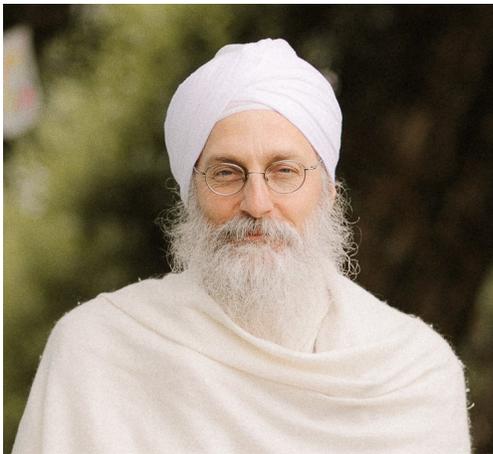
Ausbildungsleiter: Sangeet Singh Gill





**Yogi Bhajan (1929 – 2004) – Yogi, Unternehmer, Visionär** ging 1969 in den Westen um Kundalini Yoga zu unterrichten, das Yoga der Bewusstheit. 1969 gründete Yogi Bhajan die 3HO, die *HappyHealthyHoly*-Organisation (glücklich, gesund, ganzheitlich), die auf seinem ersten Prinzip basiert: Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.

„Wenn ihr an euch arbeitet und euch selbst entscheidet für einen Weg hin zum Frieden, hin zur Spiritualität, dann werdet ihr die Welt zum Licht führen, werdet ihr sie zur Erleuchtung hinführen, dahin, wo die Menschen glücklich, in sich ruhend und stabil sein können, und alles, in einem spirituellen klang, in die Friedensbewegung investiert werden wird.“ (16.09.1995, Hamburg)



**Sangeet Singh Gill – Ausbildungsleiter**, ist Kundalini Yoga Lehrer seit 1997. Er ist u.a. Autor des Buches *Yoga – die Sanfte Revolution* (2016), über eine neue Ethik des Yoga, die zum Ziel hat als gesellschaftliches Bindeglied jenseits von Religion und Identität zu dienen.

Sangeet Singh ist ein vielfältiger Lehrer mit weit gefächelter Erfahrung – so war er u.a. als Umwelt-Aktivist, Pflegehelfer, Lagerist und Büroleiter tätig, bevor er sich seit 2005 hauptsächlich dem Kundalini Yoga widmet.



Die **ONE WORLD COMMUNITY** ist eine spirituell orientierte Gemeinschaft in der verschiedene Haltungen, Glaubensrichtungen und Religionen gleichberechtigt nebeneinander stehen.

Wir streben danach, durch die gemeinsame Sprache des Yoga Frieden und Verständigung in der Welt zu verbreiten. Gleichzeitig nutzen wir die heilsame Wirkung des Kundalini Yoga um tolerant und wachsam zu werden, zu wachsen und zu heilen.

## Inhaltsverzeichnis

INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN.....	3
UNTERRICHTSZIELE.....	4
IM KONTEXT DES FRIEDENS .....	5
DATEN DER MODULE .....	6
MODULTHEMEN und ASHRAM EXPERIENCE.....	7
TAGESABLAUF.....	9
AUSBILDUNGSORTE.....	9
AUSBILDUNGSTEAM.....	10
KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG.....	12
WEITERE ANMERKUNGEN .....	13
INVESTITION und BEZAHLUNG.....	15
KONTAKT-INFORMATIONEN.....	16
ANMELDUNG UND VERTRAG.....	17

## INFORMATIONSMÖGLICHKEITEN

- Kundalini Yoga Workshop mit Sangeet Singh in Berlin
  - 27.01.2024, Samstag 10-17 Uhr
  - 12.04.2024, Freitag 18-21 Uhr
- **Inhaltlich:** Sangeet Singh, Tel. 0178 / 50 646 28  
E-Mail: info@keepup.de
- **Organisatorisch:** Saranjot Kaur, Tel. 0173 / 6740549  
E-Mail: ausbildung-berlin@yoga-infos.de
- Webadresse: [www.yoga-frieden.de](http://www.yoga-frieden.de)

## 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.
- Kennenlernen eines Lebensstils, der ein erhöhtes Bewusstsein und mehr Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele ermöglicht.
- Vermittelt werden neben den Grundlagen des Yoga auch anatomische Kenntnisse, Kommunikationstechniken, Ernährungstipps und Organisationsabläufe für die eigene Kursplanung.
- Verstehen und Anwenden des Self Sensory Systems – durch Selbstbeobachtung und -wahrnehmung mentale und körperliche Blockaden auflösen. Einschränkungen können für die eigene Entwicklung genutzt werden. Zufriedenheit durch einen gesunden Mix aus Hingabe und Selbst-Verantwortung entsteht.
- Erfahrung einer Gemeinschaft mit anderen Teilnehmer\*innen, lokalen Lehrer\*innen und internationalem Austausch während der Abschlusswoche.
- Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette (Ahnenreihe von Yogi\*nis und Heiligen) durch die Lehren von Yogi Bhajan.
- Kundalini Yoga kann als integrale Kraft genutzt werden, um Grenzen zu überwinden und Mauern einzureißen. Methodisch arbeiten wir am Körper und Energiesystem und individuell klarer, gesünder und stimmiger zu werde. Die Ausbildungsgruppe bildet dabei den Rahmen um sich zu engagieren und einen Fokuspunkt für Verständigung und Frieden zu setzen und kulturelle und geschichtliche Gräben zu überwinden.

## IM KONTEXT DES FRIEDENS

### Hintergrund

Entstanden ist die Idee zur Verknüpfung von Kundalini Yoga mit Friedensthemen im Herbst 2014. Es war die Zeit des ersten zivilen Flugzeugabschusses, der daran anschließenden Manöver und die Besetzung der Krim durch russische Truppen. Militärische Muskelspiele, verbale Aufrüstung und mediale Propaganda gehören seitdem zu unserem Alltag. Feindbilder werden aufgebaut, dualistisches Denken dominiert. Wohin soll das führen?

Jeder von uns kennt aus familiären Erzählungen einschneidende Schicksalsschläge und Verbrechen, die im Rahmen des zweiten Weltkrieges von deutschen Soldaten begangen wurden. Kriegsangst und verborgene Kriegstraumata liegen tief in dem kollektiven Unterbewusstsein verborgen. Die gilt für alle europäischen Länder.

Der Frieden, so wie wir ihn kennen, erscheint als eine fragile Angelegenheit. Er ist keine Selbstverständlichkeit. Frieden und Friedenssicherung muss gepflegt werden. Dazu bedarf es eines aktiven Engagements.

Wie können wir uns in Zeiten einer kriegerischen Auseinandersetzung friedenssichernd verhalten? Wie können wir das tiefe Wissen, des Kundalini Yoga dafür nutzen? Welche Verantwortungen und Pflichten erfolgen daraus?

Yogi Bhajan betonte, dass es ohne inneren Frieden keinen äußeren Frieden geben kann. Bedeutet eine meditative Neutralität auch eine weltanschauliche Neutralität? Oder ist es im Gegenteil so, dass eine empathische, spirituelle Weltanschauung eine starke politische Haltung mit einbezieht oder sogar voraussetzt?

Ziel ist es, gegenseitige Vorurteile, kollektive Ängste und imaginäre Mauern abzubauen. Kollektive Mythen sollen geknackt und interkulturelles Verständnis geschaffen werden. Frieden ist eine Frage der Entwicklung des Individuellen-, sowie des Gruppenbewusstseins.

Geplant sind ausbildungsbegleitende Praxistage mit Exkursionen zu besonderen Orten in Berlin, Austausch mit der russischen und ukrainischen Yoga-Community sowie mit anderen Yoga-Friedensinitiativen in Europa und Israel. Wir werden lernen, wie wir die Techniken des Yoga zur Friedenssicherung nutzen können.

Frieden ist eine elementare Grundlage des menschlichen Zusammenlebens, er ist die Basis unserer Existenz und unseres Wachstums als Gruppe. Wir wollen einen heiligen Raum erschaffen, gemeinsam musizieren, yogische Friedentechniken interkulturell erforschen, gemeinsam Gurdwaras (Sikh-Gottesdienste) feiern und die von Yogi Bhajan initiierte Tradition des Friedens weiter verfolgen.

## DATEN DER MODULE

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden, 3-4 Praxistage sowie die 5-tägige „Ashram-Erfahrungswoche“ (ein praktisches Erleben der yogischen Lehren in Boizenburg bei Hamburg) sowie ein Prüfungswochenende.

<u>1. Definition von Yoga/Identität einer Lehrerin/eines Lehrers</u> Sangeet Singh	<b>25./26. Mai 2024</b>
<u>2. Klang/Mantra und Kommunikation</u> Akasha Kaur	<b>07./08. Juni 2024</b>
<u>3. Westliche und Yogische Anatomie</u> Sangeet Singh	<b>06./07. Juli 2024</b>
<u>4. Atem und Entspannung</u> Anand Raj Singh	<b>31.08./01. September 2024</b>
<u>5. Yoga-Reihen und Asanas (Haltungen)</u> Sangeet Singh	<b>28./29. September 2024</b>
<u>6. Geist (Mind) und Meditation</u> Sangeet Singh	<b>02./03. November 2024</b>
<u>7. Humanologie – Zyklen, Lebensstile, Beziehungen</u> Avtar Kaur	<b>31.11./01.Dezember 2024</b>
<u>8. Rollen und Verantwortung(en) eines*r Yogalehrers*in</u> Akasha Kaur	<b>18./19. Januar 2025</b>
<u>9. Yogische Philosophie, Tod und Sterben</u> Sangeet Singh	<b>15./16. Februar 2025</b>
<u>Abschlusswoche / Ashram Experience in Boizenburg/ Elbe</u> Sangeet Singh u.a.	<b>22.-27. April 2025</b>
<u>Prüfung</u>	<b>Noch offen</b>

# MODULTHEMEN und ASHRAM EXPERIENCE

## **Modul 1 Einführung und Kursrichtlinien**

Ursprünge des Kundalini Yoga, Entwicklungsphasen, Absicht und Definition von Yoga und Yogi\*ni. Yogaarten. Yogaklassenstruktur, Adi Mantra, Goldene Kette. 3HO-Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yoga Lehrer\*innen. Die Identität einer Lehrerin, der Eid eines Lehrers. Die 16 Facetten eines\*r Lehrers\*in. Die 7 Stufen zu Glück.

## **Modul 2 Shabd, Mantra und Sadhana**

Shabd Guru — Die Quantentechnologie des Klanges. Die 4 Yugas, Kali Yug und Naam als das höchste Yoga des Kali Yug. Die Natur der Zeit, in der wir leben. Die graue Übergangszeit zwischen Fische- und Wassermannzeitalter. Die Veränderungen und Herausforderungen unserer Zeit und was hier gebraucht wird. Der wahrnehmende Mensch. Der Körper als Kommunikationssystem, einschließlich einer Einführung in das Nervensystem, die Meridiane, die Drüsen. Mantras — ihre Bedeutung, Wirkung und wie man sie chantet. Sadhana: Deine persönliche spirituelle Praxis. Die Wichtigkeit und der Wert der täglichen Disziplin, zu üben und zu meditieren. Allmähliche und stetige Aufnahme Deines eigenen Sadhanas.

## **Modul 3 Yogische und westliche Anatomie**

Westliche Anatomie einschließlich Körpersysteme, Organe und Drüsen. Yogische Anatomie einschließlich Gunas, Tattwas, Nadis und Chakras. 5 Sinne, 5 Leidenschaften, 5 Vayus. Der Weg der Kundalini und die 3 Schleusen/Bhandas. 5 Niyamas in Beziehung zu Asana. Der yogische Prozess: energetisches Konzept, Regeneration, Balance, Eliminieren (G.O.D.)

## **Modul 4 Atem und yogische Lebensweise**

Pranayama: Körper – Atem – Gehirn – Bewusstsein. Das Was, Wie, Warum des Atmens. Seine Natur, Wichtigkeit, Variationen und Wirkungen. Yogischer Lebensstil: Leitlinien, Weisheiten und Tipps für alle Aspekte des Lebens. Morgendliches Aufwachen, Hydrotherapie, Ernährung, Tageszeiten, den besten Schlaf bekommen. Abhängigkeit und Sucht und wie Yoga hilft sowie Verbindung zu Vorsichtsmaßnahmen und Stolperfallen. Macht/Geld/Sex.

## **Modul 5 Die Technologie dieser Zeit – Haltungen**

Kriyas (Konzept und Praxis) und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen) – Technologie für die Zeit, in der wir leben. Die Wirkungen, Segnungen und Warnungen. Der Nabel, Ida, Pingala, Sushumna. Atem und Bewusstsein. Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken.

## **Modul 6 Mind und Meditation**

Die Techniken, Arten, Wirkungen, Zeiten und Stufen. Gong, Mala, Tratakam, Konzentrationspunkte, Himmlische Kommunikation, Mudras, Gebet, Banis, Sat Nam Rasayan Heilkunst. Tantra: schwarz, rot, weiß, Mahan Tantric. Patanjali: Pratyahār, Dharana, Dhyana, Samadhi. Die 3 Minds, den Verstand schulen.

## **Modul 7 Humanologie**

Wir sind spirituelle Wesen, hier für eine menschliche Erfahrung. Der mögliche Mensch (Hu-man Be-ing). Die Wahl der Seele, die Reise der Seele, Geburt, 120 Tage, die Mutter. Frau-Sein/Mann-Sein, Aufwachsen, Mond-Punkte, Lebenszyklen. Meditationen für Frauen/Männer. Beziehungen – die höchste Form des Yoga. Venus Kriyas. Tipps für Kommunikation.

## **Modul 8 Rollen und Verantwortung(en) eines\*r Lehrers\*in**

Im Unterricht und außerhalb des Unterrichts. Die Kunst, ein\*e Schüler\*in zu sein: (Ge-)horche, Diene, Liebe, Glänze. 5 Stufen zur Weisheit, die 4 Fehler, 2 Gesetze: bleibe dran und liefere ab. Die Kunst, Lehrer\*in zu sein: Anstacheln, Provozieren, Konfrontieren, Erheben. Der Eid des Lehrers/der Lehrerin, die 16 Facetten. Unterrichtsstruktur, Unterrichtsvorbereitung - für Dich und die Klasse, Ton und Umgebung festlegen und bewahren. Klassen und Stundenplan. Vorbereitung, Beziehung zu Schüler\*innen, Verwaltung, Werbung (PR), Gurudakshina. Unterrichten an verschiedenen Orten, mit verschiedenen Gruppen, mit unterschiedlichen Levels. Vor, während und nach dem Unterricht. Stolperfallen: Macht/Geld/Sex. Die Zeit, den Ort, das Ambiente und die Leute managen.

## **Modul 9 Yogische Philosophie, Tod und Sterben**

Yogische Philosophie. Schlüsselbegriffe und allgemeine Konzepte. Maya und der Zyklus der Manifestation – die Leiter der Subtilität. Sutras von Patanjali, Wichtigkeit von Konzentration, Yamas und Niyamas im Detail, Pratyahār bis Samadhi. Tod und Sterben. Was passiert, wenn wir sterben und nachdem wir gestorben sind? Die Stufen, die Aspekte, die Möglichkeit, und die Technologie. Befreiung im Leben. Entspannung – ihre Wichtigkeit, verschiedene Techniken.

## **Ashram Experience – 5 Tage**

Die zehn Spirituellen Körper; Karam Kriya – angewandte Wissenschaft der spirituellen Numerologie. KY und Sikh Dharma: Unterschiede und Gemeinsamkeiten. Ressourcen eines Lehrers/einer Lehrerin, einschließlich Gemeinschaft und Kontinuität. Fragen und Antworten, Vorbereitung und Prüfung. Ansehen und erfahren von Yogi Bhajan mithilfe von Videos. Die Worte des Meisters erkunden – Buch: *The Master's Touch*. Die Fähigkeit zu unterrichten verbessern.

## TAGESABLAUF

### Samstag 9.30 – 18.00 Uhr und Sonntag 5.30 – 17.00 Uhr

Sadhana	5.30 – 8.00 Uhr (nur So)
Frühstück	8.00 – 9.00 Uhr (nur So)
Unterrichtsbeginn	9.30 Uhr
Mittagspause	13.00 – 14.30 Uhr
Ende	18.00 Uhr (So: 17.00 Uhr)

## AUSBILDUNGSORTE

### **AUSBILDUNGSORT BERLIN**

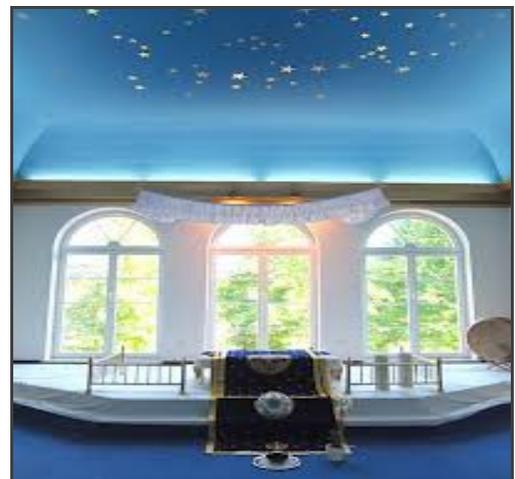
Yoga am Park Studio

Am Treptower Park 42, 12435 Berlin

<https://yoga-am-park.de/>

### **ASHRAM ERFAHRUNGSWOCHE**

Die Abschlusswoche findet voraussichtlich in Boizenburg/Elbe statt.





## AUSBILDUNGSTEAM

Das Ausbildungsteam besteht aus vier Lehrer\*innen, die abwechselnd die Wochenenden unterrichten. Ausbildungsleiter ist Sangeet Singh Gill.

### Unser Ausbilder\*innen-Team für Erfurt (inkl. KRI-Status):

- Sangeet Singh aus Hamburg (Lead)
- Akasha Kaur aus Portugal (Associate)
- Avtar Kaur aus Frankfurt (Professional)
- Anand Raj Singh aus Norwegen (Lead)



**Sangeet Singh Gill** unterrichtet Kundalini Yoga seit 1997 und ist seit 2007 Yoga Lehrer\*innen Ausbilder. Er ist Autor des Praxis-Buchs *Yoga – die Sanfte Revolution* (2016).

Neben den Ausbildungen ist er mit einer Workshop-Reihe zu den Themen *Yoga und Selbstwert* und *Gesund durch Yoga* in Deutschland unterwegs. Sangeet Singh beteiligt sich als Blogger und Publizist aktiv an aktuellen gesellschaftlichen Diskursen aus der Sicht des Yogas. Er ist u.a. an einem Austausch-Programm mit Yogalehrer\*innen aus der Ukraine und aus Russland beteiligt.

[www.yoga-infos.de](http://www.yoga-infos.de)



**Avtar Kaur** ist Kundalini Yoga- und Karam-Kriya-Lehrerin und -trainerin, Initiatorin von Programmen zur Erhöhung des Bewusstseins für das Weibliche wie Divine Woman. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie das Unternehmen Sat Nam Europe. Sie liebt es, Kundalini Yoga zu unterrichten und dabei das Bewusstsein und die Führung der Zahlen zu nutzen.

[www.avtarkaur.com](http://www.avtarkaur.com)



**Anand Raj** unterrichtet mit Herz und Seele. Für ihn ist Kundalini Yoga ein Yoga der kreativen Entfaltung. Er nimmt dich mit grossem Einfühlungsvermögen mit auf eine Reise zu dir selbst, ein Erkunden deines inneren Kosmos und ein Ausloten deiner unerkannten Möglichkeiten. Als international anerkannter Kundalini Yoga Lead Trainer, Therapeut, Künstler und Musiker schöpft er aus einem reichen Repertoire an Erfahrung und Methoden. Ursprünglich aus dem Schwarzwald stammend brachte ihn sein spirituelles Interesse schon früh nach Indien wo er mit Lehrern verschiedener Traditionen studierte. Nach einem Studium der freien Kunst in Berlin verlegte er seinen Lebensmittelpunkt nach Oslo. Anand Raj ist leitender Direktor der Northern Light Academy in Oslo und bildet seit über 10 Jahren international Kundalini Yoga Lehrer aus.



**Akasha Kaur** unterrichtet seit vielen Jahren mit Hingabe Kundalini Yoga und Yoga für Frauen vor und nach der Geburt. Ihre klare & herzliche Art zu unterrichten zeichnet sie als Yogalehrerin aus. In den Jahren des Unterrichtens hat sie die Menschen inspiriert im Kundalini Yoga eine Technik zu finden, ein ganzheitliches und glückliches Leben zu leben und innerlich zu wachsen. Seit 2016 organisiert sie Kundalini Yoga Frauencamps & YogaReisen für Frauen in Deutschland & europaweit. Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpfend, gibt sie als Ausbilderin für Yogalehrerinnen ihr Wissen weiter. Sie ist seit über 25 Jahren verheiratet und Mutter von 4 Kindern. Seit Sommer 2022 lebt Akasha Kaur mit einem Teil ihrer Familie im Ashram Ram Das Guru in Portugal.

# KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG

Folgende Voraussetzungen sind notwendig, um das Abschlusszertifikat zu erhalten:

## **Kursgebühr**

Die volle Bezahlung der Ausbildungsgebühr und Eingang der Gebühren für die Abschlussprüfung.

## **Teilnahme an allen Modulen und der Ashram-Erfahrungswoche**

In Ausnahmefällen können einzelne Module im nächsten Ausbildungszyklus oder an anderen Ausbildungs-Standorten nachgeholt werden.

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

## **Ausbildungsstunden**

### *Präsenzstunden*

- 200 Stunden Unterricht und Praxis (10 Module, 5 Tage Ashram Experience)
- Ansehen zweier Videos von Yogi Bhajan, die während der Ausbildungszeit gezeigt werden
- Die Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden), innerhalb der Ausbildung Selbststudium
- 40 Tage Meditation (31 Min.) und Yoga-Praxis (Üben einer ausgewählten Kriya) sowie Führen eines Tagebuchs darüber
- mind. 12 Lesestunden zur Verinnerlichung der Lehren

## **Außerdem**

- Teilnahme an einem Weißen Tantra Yoga (mind. 1 Tag) oder Gleichwertiges (bspw. Jappa-Meditation)
- bestandenes Examen (mind. 75 % richtige Antworten bei der Abschlussprüfung)
- Teilnahme/Hospitation an mindestens 20 Stunden Kundalini Yoga Unterricht bei KRI zertifizierten Lehrer\*innen
- Zufriedenstellende Leistung im Probe-Unterricht; mindestens 1x reguläre Klasse unterrichten und 1x Sadhana anleiten

## **Einschätzung/Evaluation über die Studierenden**

Die endgültige Einschätzung über die/den Studierende/n bezüglich des Abschlusses der Ausbildung gründet sich zum einen auf die oben genannten Kriterien, zum anderen der von den Ausbilder\*innen gesammelten Gesamteinschätzung, u.a. auch abhängig von:

- der Beteiligung am Kurs
- dem Anleiten von Yogaunterrichtseinheiten innerhalb der Ausbildung
- dem generellen Verstehen und Umsetzen des praktischen Materials
- der Selbstverpflichtung auf die ethischen Richtlinien und die Qualitätsrichtlinien der 3HO
- dem zufriedenstellenden Ergebnis der Abschlussprüfung und der Hausaufgaben

Bei Bedarf beinhaltet diese Einschätzung auch ein Gespräch zwischen Studierendem\*r und Ausbilder\*innen (z.B. während der Ashram Experience).

## Abschlussprüfung

- Führen eines Tagebuchs bzgl. Erfahrung und Fortschritt, insbesondere in Hinblick auf die 40-tägige Praxis
- Schriftliche Hausarbeit
- Das Erstellen zweier exemplarischer Kurspläne für das eigene Unterrichten
- Erzielen einer zufriedenstellenden schriftlichen Abschlussprüfung

## Feedback für die Ausbilder/innen

Die Studierenden erhalten die Möglichkeit, eine kurze, vertrauliche Rückmeldung aller Ausbilder\*innen des Kurses abzugeben. Diese werden an die Zentrale des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet.

## Bei erfolgreicher Abschlussprüfung

Der/die Teilnehmer\*in erhält das Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der KRI Stufe 1 „Instructor“ und ist damit international anerkannte\*r Lehrer\*in für das Unterrichten von Kundalini Yoga nach den Lehren von Yogi Bajan. Dies erlaubt das Eintreten in den Berufsverband für Kundalini Yoga Lehrer\*innen, sowohl auf internationalem (IKYTA) als auch nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).

## Wichtige Literatur

- Das Ausbildungsbuch (*The Aquarian Teacher*)
- Jap Ji Sahib von Guru Nanak.

## Weitere Empfehlungen:

- *The Master's Touch (Die Berührung des Meisters)* von Yogi Bajan
- Die Yogasutren des Patanjali,
- andere Kundalini Yoga Bücher.

## WEITERE ANMERKUNGEN

### 1. Lizenz-Organisationen:

KRI ist der internationale Lizenzgeber für Kundalini Yoga Lehrer\*innen-Ausbildungen (Kundalini Research Institut) mit Sitz in Española NM, USA. Ausrichter und Leiter der der Ausbildung ist Sangeet Singh. Dieser steht für Nachfragen, Anregungen und als Unterstützung für den Ausbildungsprozess zur Verfügung.

Den organisatorischen Rahmen der Ausbildung bildet die von Shiv Charan Singh gegründete Karam Kriya Ausbildungsschule.

### 2. Zeitplan:

KRI fordert die Fertigstellung der oben genannten „Kriterien der Zertifizierung“ innerhalb von zwei 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. Erst danach kann das Zertifikat für die Ausbildung übergeben werden. Dies lässt Zeit zur Bewertung und gibt dem Schüler bzw. der Schülerin eine Chance, jegliche unbefriedigende Arbeit zu verbessern, für den Fall, dass Verlängerungen nötig sind, extra Haus-

aufgaben aufgegeben werden oder sich Unsicherheiten bei der Abschlussprüfung gezeigt haben, etc.

### **3. Abschlussprüfung:**

Jede\*r Schüler\*in erledigt sowohl die schriftliche Prüfung vor Ort als auch die Prüfung für zu Hause. Neben der schriftlichen Prüfung gibt es eine mündliche sowie ein persönliches Gespräch mit einem Prüfungsteam (Sangeet Singh und ein\*e weitere\*r Ausbilder\*in). Die Hausarbeitsprüfung wird innerhalb von 18 Monaten abgegeben (vom Beginn der Ausbildung ab gerechnet).

### **3. 40-Tage-Meditation:**

Die Karam Kriya 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.

### **5. Verpasste Wochenenden**

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

Du kannst bis zur nächsten Lehrer\*innen-Ausbildung in deiner Stadt warten und einfach das Wochenende besuchen, das du verpasst hast. Die Informationen zu Terminen sind auf der entsprechenden Webseite zu finden oder von der örtlichen Koordinatorin einzuholen. Alternativ dazu kannst du das gleiche Modul in einer anderen Stadt besuchen. Wenn die Ausbildung durch die Karam Kriya Schule lizenziert ist, dann musst du nur für örtliche Verpflegung und Unterkunft zahlen.

Bitte stelle sicher, dass wir eine schriftliche Teilnahmebestätigung (E-Mail/Brief) von der/dem örtlichen Koordinator\*in bekommen.

Informationen über andere Stufe 1 Ausbildungen, die von der Karam Kriya 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/deiner Koordinator\*in vor Ort, um eine Lösung zu finden.

Wenn du drei oder mehr Ausbildungswochenenden verpasst, sollten diese Optionen erneut überprüft und von deinem/deiner Koordinator\*in oder dem Leadtrainer bestätigt werden.

Denke daran, dass du alle Module abschließen und deine Hausarbeiten innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Ausbildung abgeben musst. (Die Karam Kriya Schule fordert 18 Monate, so dass wir Zeit haben, um schriftliche Arbeiten zu bewerten und Feedback oder, wenn nötig, Ersatzleistung zu geben.)

## INVESTITION und BEZAHLUNG

### Investition

**Deine Investition für die gesamte Ausbildung beträgt**

**bei Zahlung bis 31.03.2024 2.750,- €**

**bei Zahlung danach 2.900,- €**

**Ratenzahlung: 2.950,- €**

Enthalten sind alle Ausbildungswochenenden sowie folgendes Material/Zusätzliches:

- alle Ausbilderhonorare – auch für die Ashram-Erfahrungswoche
- ein umfassendes Ausbildungsbuch *The Aquarian Teacher* und ein Handbuch mit Übungen und Meditationen, sowie Begleitheft der Karam Kriya Schule (in deutscher Sprache).
- alle Raummieten
- Administration und Organisation
- Begleitung und Unterstützung während der Ausbildung

Nicht enthalten sind Kosten für Anreise und Unterkunft während der Ashram-Erfahrungswoche. Die Anreise wird individuell organisiert. Die Übernachtungskosten für 6 Nächte inkl. Vollverpflegung an 5 Tagen im Ashram betragen je nach Zimmerwunsch ca. 250,- bis 350,- €. Ebenfalls nicht enthalten sind Verpflegungskosten während der Wochenenden. Hier bieten wir normalerweise ein Mittagessen an, das für die Gruppe gekocht wird.

Hinzu kommen die Kosten für die Teilnahme an einem Weißen Tantra Yoga Tageskurs oder einer gleichwertigen Veranstaltung, z.B. an einer Jappa-Meditation (ca. 150,- €).

### Bezahlung

**Gesamtzahlung: 2.750,- € bzw. 2.900,- €**

Nach einer Anzahlung von 550,- € (Zahlungseingang spätestens 14 Tage nach Anmeldung) ist dein Platz gesichert. Bei eventuellem Abbruch der Ausbildung/Annullieren der Anmeldung deinerseits wird diese Summe nicht zurückerstattet.

Der restliche Betrag von 2.200,- € ist vor dem 31.03.2024 zu überweisen. Nach diesem Datum sind es 2.350,- €. Diese sind eine Woche vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen.

**Ratenzahlungen: 2.950,- €**

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung: Anzahlung von 550,- € (nicht erstattungsfähig) bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung. Danach wird per Dauerauftrag vom 01. Mai 2024 bis zum 01. Dezember 2024 jeweils zum 1. des Monats der Betrag von 240,- € überwiesen (zehn Raten).

### **Rücktrittsvereinbarung**

Nach Anmeldung wird bei Annullierung der Anmeldung bis zum ersten Ausbildungswochenende die Anmeldegebühr (550,00,- €) erhoben.

Bei Annullierung nach dem zweiten Ausbildungswochenende fallen zusätzlich zu dieser die Gebühr für das zweite Ausbildungswochenende (240,- €) an.

Bei Rücktritt nach sieben Tagen oder mehr nach dem zweiten Ausbildungswochenende ist der gesamte Ausbildungspreis zu begleichen. Bei besonderen Umständen bitten wir, persönlichen Kontakt mit der Koordinatorin aufzunehmen.

### **AUSSCHLUSSBEDINGUNGEN**

**Die Karam Kriya Schule vertritt den Grundsatz der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Sie behält sich aber das Recht vor, Student\*innen abzulehnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung, ebenso wie den Ausschluss aus der Ausbildung als Konsequenz unangemessenen oder diskriminierenden Verhaltens. Dies gilt auch bei wiederholt versäumter Zahlung der Ausbildungsgebühr.**

### KONTAKT-INFORMATIONEN

Alle Infos findest Du auch auf unserer Website [www.yoga-infos.de](http://www.yoga-infos.de)

#### **Ansprechpartner\*innen:**

Sangeet Singh, Tel. 0178 / 50 646 28

Homepage: [www.yoga-infos.de](http://www.yoga-infos.de)

E-Mail: [info@keepup.de](mailto:info@keepup.de)

#### **Organisatorisch:**

Saranjot Kaur, Tel. 0173 / 6740549

E-Mail: [ausbildung-berlin@yoga-infos.de](mailto:ausbildung-berlin@yoga-infos.de)

**Bitte sende den Ausbildungsvertrag und deinen Kennenlern-Brief als Scan per Email oder per Post an:**

Sangeet Singh Gill

Brookweg 35

24568 Kaltenkirchen

[ausbildung-berlin@yoga-infos.de](mailto:ausbildung-berlin@yoga-infos.de)

---

# ANMELDUNG UND VERTRAG

## STUFE 1 AUSBILDUNG – KUNDALINI YOGA LEHRER\*IN

Geburtsdatum .....

Name .....

Adresse .....

Telefon .....Mobil.....

E-Mail .....

**Ich wähle folgenden Zahlungsmodus: (bitte ankreuzen)**

- **Gesamtzahlung: 2.900,- €**  
Anzahlung von 550,- € bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung.  
Diese Summe wird nicht zurückerstattet, auch wenn der/die Anmeldende sich gegen die Teilnahme an der Ausbildung entscheidet.  
Überweisung der restlichen 2.350,- € bis zum 10.05.2024 (Zahlungseingang).
- **Ratenzahlungen: € 2.950,- €**  
Nicht erstattungsfähige Anzahlung von 550,- € bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung.  
Danach wird per Dauerauftrag vom 01. Mai 2024 bis zum 01. Dezember 2024 jeweils zum 1. des Monats der Betrag von 240,- € überwiesen (zehn Raten).
- **Frühbucher\*innen-Rabatt: 2.750,- €**  
Bei komplettem Zahlungseingang bis zum 31.03.2024 (Zahlungseingang) verringert sich der Zahlungsbetrag auf € 2.750.

**Zahlungsinformation – bitte überweise deine Investition an:**

**Bankkonto:**

Sangeet Singh Gill

IBAN: DE30440100460794745464

BIC: PBNKDEFF

Kreditinstitut: Postbank Dortmund

Verwendungszweck: KYTT Berlin 2024 + Name

Ich habe 550,-€ nicht-rückerstattbare Anmeldegebühr überwiesen am .....

ich habe 2.900,-€ reguläre Gesamtzahlung überwiesen am.....

Ich habe 2.750,-€ Frühbucher\*innen-Gesamtzahlung überwiesen am.....

Hiermit bestätige ich meine Anmeldung für die Stufe 1 Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin/zum Kundalini Yoga Lehrer so wie oben beschrieben. Ich habe die Konditionen zur Zulassung zur Prüfung und zur erfolgreichen Vollendung der Ausbildung gelesen und verstanden. Ich habe verstanden, dass die vollständige Kursgebühr 2.900,- € beträgt und dass die darin enthaltene Anmeldegebühr von 550,- € spätestens bis zum 10. Mai 2024 auf oben genanntem Konto eingegangen sein muss, um mir einen Platz zu sichern. Diese Anmeldegebühr wird bei meiner späteren Absage nicht erstattet. Der Frühbucher\*innen-Preis von € 2.750,- € kann mir gewährt werden, wenn dieser volle Betrag bis spätestens 31.03.2024 eingegangen ist.

Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung der Ashram-Erfahrungswoche in Boizenburg (bei Hamburg) sind in der Gebühr nicht enthalten. Sie sind im Vorfeld der Abschlusswoche direkt an den jeweiligen Ashram zu zahlen. Auch die Reisekosten zum Ashram sind nicht in der Gebühr enthalten.

### **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.

Meine Beweggründe, warum ich diese Ausbildung machen möchte, gehen aus beigefügtem Schreiben (Kennenlern-Brief) hervor, ebenso wie meine derzeitige Yoga-Erfahrung.

.....  
Datum, Unterschrift

### **Adresse für Anmeldung/Vertrag inkl. Kennenlern-Brief<sup>1</sup>:**

Sangeet Singh Gill  
Brookweg 35  
24568 Kaltenkirchen  
[ausbildung@yoga-infos.de](mailto:ausbildung@yoga-infos.de)

Ausbildungsträger:  
Sangeet Singh Gill  
Brookweg 35  
24568 Kaltenkirchen

---

<sup>1</sup> In deinem Kennenlern-Brief bist du eingeladen, dich dem Ausbildungsleiter vorzustellen. Er ist für dich eine Möglichkeit der (Selbst-)Reflexion. Du erzählst von deiner bisherigen Yoga-Erfahrung und legst deine Motivation für die Ausbildung dar. Hier ist auch Raum, Hoffnungen, Wünsche und eventuelle Befürchtungen zu teilen. Als Sankalpa vor der Ausbildung dient dir der Kennenlern-Brief auch dazu, deine Intention zu klären und zu schärfen.