

KUNDALINI YOGA LEHRER AUSBILDUNG FÜR MÄNNER

Die Ausbildung
ist zertifiziert
nach KRI



BOIZENBURG BEI HAMBURG 2024



AQUARIAN TEACHER 2024/2025

Kundalini Yoga Ausbildung für Männer

in Boizenburg (bei Hamburg)

Ausbildungsbeginn am 31. Oktober bis 03. November 2024

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

Allgemeine Informationen

Kundalini Yoga wurde dafür entwickelt, um im Leben zu stehen und Verantwortung für Familie und Gesellschaft zu übernehmen. Eine übliche Berufsausübung ist gewünscht. Es ist nicht das Ziel des Kundalini Yoga, Personen aus ihrem ursprünglichen Umfeld heraus zu lösen. Vielmehr geht es darum, einen Entwicklungs- oder Bewusstseins-Prozess zu ermöglichen, ohne den derzeitigen Lebensmittelpunkt verlassen zu müssen.

Kundalini Yoga integriert Aspekte von Hatha, Raja, Bhakti und Naad Yoga und beinhaltet Asanas (Körperübungen und -haltungen), Pranayama (Atemführung), Tiefenentspannungs-Techniken, verschiedene Meditationsformen sowie eine überraschend präzise und inspirierende Humanologie. Im Folgenden werden einige Kundalini Yoga Übungen vorgestellt und Fragen zu Kundalini Yoga beantwortet. Am effektivsten ist es jedoch, Yoga in einer angeleiteten Gruppe selber mit zu machen.

Zur Besonderheit der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung für Männer

Diese weltweit einzige Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung für Männer ist durch KRI und IKYTA zertifiziert.

Dies ist eine reguläre **Stufe 1 Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung**, die sich speziell an Männer (inkl. Transmänner) richtet und dazu befähigt, Frauen und Männer zu unterrichten. Hier findet sich die richtige Mischung aus alter Tradition, wissenschaftlicher Präzision und effektiver Ausrichtung. Neben den klassischen Themen der Yogalehrer-Ausbildung für alle Gruppen (nicht nur Männer) wird es um männliche Identitätsthemen in Bezug auf Yoga gehen. Dadurch ist diese Ausbildung zeitlich umfangreicher als andere KRI-Ausbildungen.

Eine Yoga-Ausbildung nur für Männer? Was soll das?

Es entsteht ein wertvoller, geschützter Raum unter Männern, in dem man(n) einfach sein darf, in dem man sich selbst wieder- oder neu entdecken kann. Dies fördert unsere männliche Integrität und Eigenständigkeit.

Gleichzeitig wünschen wir uns, dass mehr Männer Yoga lernen und ihre „Soft Skills“-Kompetenz ausbauen. Davon wird auch das weibliche Umfeld profitieren. Insofern

ist diese Yoga Lehrer Ausbildung ein Projekt um eine integrative/gleichberechtigte Ebene zwischen Mann und Frau zu schaffen, ohne uns in unserer Position als Mann unwohl zu fühlen.

Ausführliche Informationen zu unserer Erfahrung mit dieser Ausbildung findest du auf unserer Webseite: <https://www.keep-up.in>

Ein wichtiges Ziel ist es, Beziehungsfähigkeit mit Hilfe des Yogas zu erlernen oder zu vertiefen, indem wir uns vollständig in uns selber verankern.

INHALT

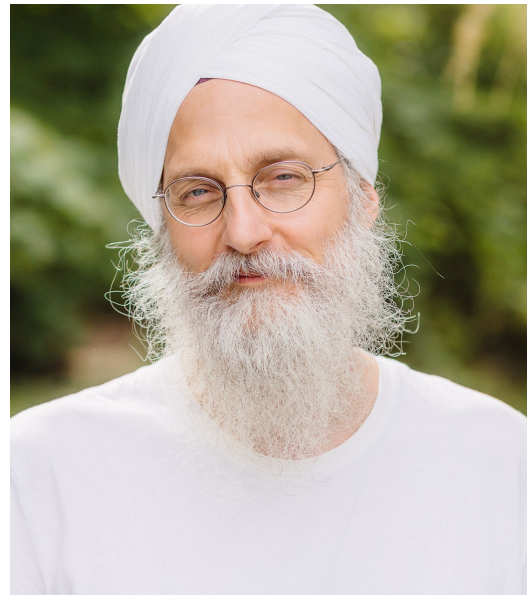
1. Unterrichtsziele
2. Kosten
3. Kriterien für die Zertifizierung
4. Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
5. Lehrerteam
6. Ausbildungsorte
7. Unterrichtsthemen
8. Anmeldeformular

DIE AUSBILDER:INNEN:

Unser Ausbildungsteam für Boizenburg (inkl. KRI-Status):

- Sangeet Singh Gill aus Hamburg (Lead Trainer)
- Atma Singh Harazim aus Göttingen (Professional Trainer)
- Satjeet Singh Stamm aus Frankfurt (Professional Trainer)
- die weiteren zwei Ausbilder:innen sind angefragt und stehen noch nicht fest

Sangeet Singh Gill unterrichtet Kundalini Yoga seit 1997 und ist seit 2007 Yoga-Lehrer-Ausbilder. Er ist Autor der Praxis-Bücher „Yoga – die Sanfte Revolution“ (Verlag Neue Erde) und „Meme und Kundalini Yoga“ (Yogipress) sowie einer 39-teiligen Reihe von Kundalini Yoga Basistexten. Neben den Ausbildungen ist er als Blogger und Publizist aktiv an aktuellen gesellschaftlichen Diskursen aus der Sicht des Yogas. Er ist u.a. an einem Austausch-Programm mit Yogalehrern aus der Ukraine und aus Russland beteiligt.

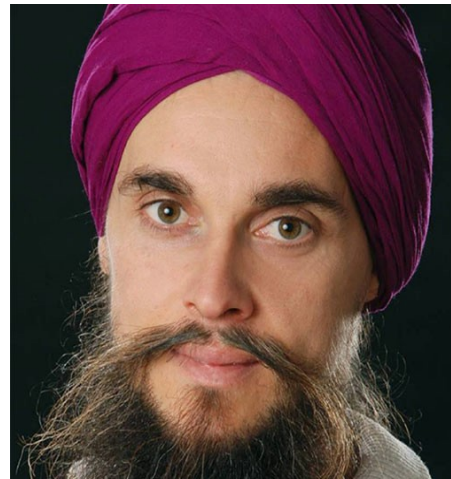


Atma Singh, Atma Singh praktiziert seit 20 Jahren Kundalini Yoga, leitet das Adi Shakti Yoga Zentrum in Göttingen und deutschlandweite Karam Kriya Ausbildungen.



Satjeet Singh Stamm – Jahrgang 79, Vater und verheiratet, Sozialarbeiter, Yogalehrer, Kletterer - praktiziert seit 15 Jahren Kundaliniyoga und unterrichtet seit 13 Jahren regelmäßig.

KRI - Zertifiziert Level I & II mit Gurumarka Singh Khalsa und Karta Singh. Schüler von Shiv Charan Singh. Wohnt in einer spirituellen Gemeinschaft. Sieht als seine Aufgabe die Verbindung zum höheren Selbst stetig zu halten, zu vertiefen und andere auf ihren Weg in ihr höheres Selbst – SAT NAM – zu bestärken..



Sowie weitere Ausbilder.

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 für Körper, Geist und Seele gibt.
- Erfahrung eines Gefühls von Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, lokalen LehrerInnen und der 3HO weltweit.
- Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette (Ahnenreihe von Yogis und Heiligen) durch die Lehren des Meisters, Yogi Bhajan.

KOSTEN UND BEZAHLUNG

Deine Investition für die gesamte Ausbildung beträgt € 3.750 (Frühbucher-Rabatt bis 18. September 2024).

Dies deckt alle Unterrichtswochenenden ab und beinhaltet:

- alle Ausbilderhonorare
- Ein umfassendes Ausbildungsbuch „The Aquarian Teacher“ & ein Handbuch mit Übungen und Meditationen, sowie Begleitheft (in deutscher Sprache).
- Administration und Organisation
- Begleitung & Unterstützung während der Ausbildung
- hochwertige ayurvedische Verpflegung (Vollpension) während der Ausbildung

Nicht enthalten sind Übernachtungskosten für die 7 (zum Teil verlängerten) Wochenenden und die Abschlusswoche Boizenburg.

Hinzu kommen die Kosten für die Teilnahme an einem Weissen Tantra Yoga: ca. 140,- €

Gesamtzahlung: € 3.900 (Normalpreis)

Nach einer nicht erstattungsfähigen Anzahlung von € 550 (Zahlungseingang spätestens 14 Tage nach Anmeldung) 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 € 3.350 ist spätestens vor dem ersten Kurswochenende zu überweisen.

Ratenzahlungen inkl. Prüfungsgebühr: € 3.950

Bei der Zahlung in Raten gilt folgende Regelung:

Anzahlung von € 550 (nicht erstattungsfähig) bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung, danach wird per Dauerauftrag 10 Monate lang jeweils zum 1. des Monats der Betrag von € 340,- überwiesen.

Frühbucherrabatt:

Bei Eingang der Gesamtzahlung bis zum **18. September 2024** reduziert sich der Gesamt-Betrag auf € 3.750,-

Eine weitere Kostenreduzierung aufgrund besonderer Lebensumstände ist ggf. möglich. Hierfür ist eine Vereinbarung im Vorfeld nötig.

Rücktrittsvereinbarung

Für schon geleistete Anzahlungen gibt es keine Rückerstattung, außer, wenn die Ausbildung von Seiten der Ausbildungsschule nicht stattfinden kann. Nach Anmeldung wird bei Annullierung der Anmeldung bis zum zweiten Ausbildungswochenende die Anmeldegebühr (EUR 550,00) erhoben.

Bei Rücktritt nach dem zweiten Ausbildungswochenende kommen hierzu noch die Kosten für das zweite Wochenende (EUR 240,00) hinzu.

Bei Rücktritt nach sieben Tagen oder mehr nach dem 2. Ausbildungswochenende ist der gesamte Ausbildungspreis zu begleichen. Bei vereinbarter Ratenzahlung sind dann auch die noch ausstehenden Raten fällig. Bei besonderen Umständen bitten wir persönlichen Kontakt mit der Organisation aufzunehmen.

Es ist möglich, die Ausbildung im Folgejahr nachzuholen.

AUSSCHLUSSBEDINGUNGEN

Die Ausbildung vertritt den Grundsatz 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 der Ausbildung als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten. Dies gilt auch bei wiederholt versäumter Zahlung der Ausbildungsgebühr.

ZERTIFIZIERUNGSUNTERLAGEN

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 280 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten/ 210 Unterrichtsstunden). Verpasste Wochenenden können im Folgejahr oder an anderen Ausbildungs-Standorten nachgeholt werden.
- b) Vollständige Zahlung der Ausbildungsgebühr
- 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 der Ausbildung oder im Vorfeld des Prüfungs-Wochenendes.
- g) Absolvierung eines 40-Tage-Yoga-Sets und einer Meditation mit Tagebuch, während der Ausbildung
- h) Teilnahme an einem Tag „Weißes Tantra“
- i) Bestätigung, dass der Schüler/auszubildende Lehrer den Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yogalehrer gelesen, verstanden und/ unterschrieben hat

Anmerkungen

1. Lizenz-Organisation: KRI ist der internationale Lizenzgeber für Kundalini Yoga Lehrerausbildungen (Kundalini Research Institut) mit Sitz in Espaniola NM, USA. Leadtrainer der Ausbildung ist Sangeet Singh Gill. Er steht für Nachfragen, Anregungen und als Unterstützung für den Ausbildungsprozess zur Verfügung.

2. Zeitplan: KRI fordert die Fertigstellung all des oben Genannten innerhalb von zwei Jahren nach Beginn des Programms zur Zertifizierung/Qualifizierung. Erst danach kann das Zertifikat für die Ausbildung übergeben werden. 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 oder sich Unsicherheiten bei der Abschlussprüfung gezeigt haben, etc.

3. Abschlussprüfung: Jeder Schüler erledigt sowohl die schriftliche Prüfung vor Ort als auch die Prüfung für Zuhause. Neben der schriftlichen Prüfung gibt es ein mündliches und ein persönliches Gespräch mit dem Sangeet Singh. Die Hausarbeitsprüfung wird innerhalb von 18 Monaten vom Beginn der Ausbildung abgegeben.

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

Denke daran, dass du alle Module abschließen und deine Hausarbeiten innerhalb von 24 Monaten nach Beginn der Ausbildung abgeben musst.

Du kannst bis zur nächsten Lehrerausbildung 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 vom örtlichen Organisator einzuholen.

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

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 Berufsverband für Kundalini Yoga Lehrende, sowohl auf internationalem (IKYTA) als auch auf nationalem Niveau (3HO Deutschland e.V.).

TAGESABLAUF

Langes Wochenende (1., 2., 5., 6. Wochenende):

Freitag:

10 -11.00 Begrüßung/Rückblick
11.00 Gruppen-Themen/ Orientierung/ Yoga
13.00 Mittagsessen
15.00 Praxis und Theorie
17.00 Probeyoga
18.00 Abendessen
20.00 Gemeinsames Abendprogramm

Samstag:

5:30 – 8 Uhr Sadhana - frühes Morgenyoga
8:30 Uhr Frühstück
9:30 Uhr Praxis und Theorie
13:00 Uhr Mittagspause
15:00 Uhr Gruppen-Themen
17:00 Uhr Probeyoga
18:00 Uhr Abendessen

Sonntag:

5:30 – 8 Uhr Sadhana - frühes Morgenyoga
8:30 Uhr Frühstück
9:30 Uhr Praxis und Theorie
14:00 Uhr Abschließendes Mittagsessen
15:00 Uhr: Ende

Kurzes Wochenende (3.,4.,7. Wochenende):

Freitag:

18 -20.30 Begrüßung/Rückblick

Samstag:

5:30 – 8 Uhr Sadhana - frühes Morgenyoga

8:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Praxis und Theorie

13:00 Uhr Mittagspause

15:00 Uhr Gruppen-Themen

17:00 Uhr Probeyoga

18:00 Uhr Abendessen

Sonntag:

5:30 – 8 Uhr Sadhana - frühes Morgenyoga

8:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Praxis und Theorie

14:00 Uhr Abschließendes Mittagessen

15:00 Uhr: Ende

TERMINE

Zum Kennenlernen: Kundalini Yoga Wochenende für Männer
(nicht Teil der Ausbildung):

14./15. September 2024 (in Boizenburg)

Ausbildungstermine

1. 31. Okt. - 03. November 2024 (ab Fr früh)

2. 22. - 24. Nov. 2024 (ab Fr früh)

3. 18./19. Jan. 2025 (ab Fr früh)

4. 07./09. Feb. 2025 (ab Fr früh)

5. 28.- 30. März 2025 (ab Fr früh)

6. 01. bis 04. Mai 2025 (ab Fr früh)

7. 13. bis 15. Juni 2025 (ab Fr früh)

Herbst 2025 Ashram Expierience in Boizenburg/Deutschland (gemischt).

VERANSTALTUNGSORTE

Der Veranstaltungsort für die Wochenenden ist **Boizenburg**

Übernachtet wird bei Bedarf im Yoga Ashram, Baustraße 21, 19258 Boizenburg

- Einzelzimmer (35,- € pro Nacht)
- Doppelzimmer (30,- pro Person/ Nacht)
- Mehrbettzimmer (3 Personen) 25,- € pro Person/Nacht
- Familienzimmer (3-4 Personen) 20,- € pro Person/Nacht
- Zelten oder Camping 10,- € pro Person/Nacht.

UNTERRICHTSTHEMEN

- Definition Yoga,
- Identität eines Lehrerehenden
- 7 Stufen zum Glück
- 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.
- Klang und Mantren
- Persönliche Yoga-Praxis
- 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.
- Anatomie und Energie
- Westliche Anatomie und Physiologie.
- Yogische Anatomie und alternative Körperlandkarten.
- Nadis, Bhandas, Weg der Kundalini
- Die Chakras
- Atem & Lifestyle, Ernährung
- Yogischer Lebensstil- Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf.
- Seva - Karma Yoga
- Einführungen zu Körper, Atem, Gehirn; Pranayama.
- Unterrichtspraxis- Feedback.
- Asanas – Yoga-Haltungen, Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen)
- Die Wirkungen, Segnungen und Warnungen.
- Der Nabel, Ida, Pingala, Sushmana.
- Atem und Bewusstsein.
- Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken.
- Mind & Meditation
- Meditation, Typen, Stadien, Konzentration, Punkte zum Fokussieren.

- Mehr über Mantra, Celestial Communication, Mudras, Gebet,
- Banis, Sat Nam Rasayan und Heilung.
- Bewusstsein & Beziehungen
- 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
- Rolle & Verantwortung als LehrerIn
- Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb und außerhalb des Unterrichts.
- Gruppenstruktur, Vorbereitung für Unterricht.
- Schwierige Fragen, schwierige Situationen. Vorbereitung des Lehrplans,
- Beziehung zu den Student:innen,
- Verwaltung, Werbung, Gurudakshina.
- Beziehung vom Kundalini Yoga zum Sikh Dharma.
- Unterrichten in unterschiedlichen Räumen, auf unterschiedlichen Levels und in unterschiedlichen Gruppen.
- Selbstheilung und Sterben
- Yogische Philosophie, Die acht Glieder des Patanjali.
- Fortgeschrittenes Pranayama.
- Tod und Sterben.
- Zehn spirituelle Körper.
- Gemeinschaft und Sadhana erleben. Konzentration, Meisterschaft.
- Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn.

Alle Infos findest Du auch unter: www.keep-up.in

Bei weiteren Fragen kontaktiere:

Sangeet Singh – 0178.50 646 28 – info@keep-up.in

Sende das folgende Anmeldeformular mit deinem Brief an:

Sangeet Singh Gill, Brookweg 35, 24568 Kaltenkirchen

ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS KUNDALINI YOGA INSTRUCTOR
Yoga Lehrer Ausbildung für Männer

Name.....

Geburtsdatum.....

Adresse.....

.....

PLZ.....

Tel.:.....

mobil.....

Email.....

Hiermit bestätige ich meine Anmeldung für die Stufe 1 Ausbildung zum/r Kundalini
Yogalehrer/in

Ich habe die Konditionen zur Zulassung zur Prüfung und zur erfolgreichen Vollendung
der Ausbildung gelesen und verstanden.

Ich wähle folgenden Zahlungsmodus: (bitte ankreuzen)

○ **Gesamtzahlung: 3900€**

Nicht erstattungsfähige Anzahlung von 550€ bis spätestens 14 Tage nach
Anmeldung.

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

Überweisung der restlichen 2350€ vor Beginn der Ausbildung.

○ **Ratenzahlungen: 3950€**

Anzahlung von € 550 (nicht erstattungsfähig) bis spätestens 14 Tage nach
Anmeldung, danach wird per Dauerauftrag 10 Monate lang jeweils zum 1. des
Monats der Betrag von € 340 überwiesen.

○ **Frühbucherrabatt: 3750€**

Bei komplettem Zahlungseingang bis zum 18. September 2024

Bankverbindung:

Sangeet Singh Gill

IBAN: DE304401 0046 0794 745464

BIC: PBNKDEFF

Kreditinstitut: Postbank

Betreff: KYTT Männer 2024 + Name

Ich habe € 550 nicht-rückerstattbare Anmeldegebühr überwiesen am

.....

Ich habe € 3750 Frühbucher-Preis überwiesen am.....

.....

Rücktrittsvereinbarung

Nach Anmeldung wird bei Annullierung der Anmeldung bis zum zweiten Ausbildungswochenende die Anmeldegebühr (EUR 550,00) erhoben.

Bei Rücktritt nach dem zweiten Ausbildungswochenende kommen hierzu noch die Kosten für das zweite Wochenende (EUR 240,00) hinzu.

Bei Rücktritt nach sieben Tagen oder mehr nach dem 2. Ausbildungswochenende ist der gesamte Ausbildungspreis zu begleichen. Bei besonderen Umständen bitten wir persönlichen Kontakt mit der Organisation aufzunehmen.

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

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

**Sende das folgende Anmeldeformular mit deinem Motivations-Brief an:
Sangeet Singh Gill, Brookweg 35, 24568 Kaltenkirchen**

Fragen?

Sangeet Singh – 0178/50 646 28 – info@keep-up.in