

Ausbilder/innen:

Carola, Karta Purkh Kaur, Mehl

geb. 1961, Yogalehrerin seit 1996, Physiotherapeutin, Dipl. Heilpädagogin, Geburtsvorbereiterin, Schwangeren-yogalehrerin, mehrere Jahre Inklusionslehrerin an einer Waldorfschule, Mutter von 3 eigenen Kindern in Patchworkfamilie mit 5 Kindern, Leiterin von Schwitzhütten. Unterrichtet Stufe 1 der LehrerInnenausbildung.

Dharma Singh Raap-Mehl

geb. 1964, Yogalehrer seit 1985, Gesundheits- und Religionspädagoge, Musiker, Ausbildung zum Heiler beim „International Health Research Network“, Bestatter und Mitbegründer von Horizonte Bestattungen und Horizonte Akademie. Unterrichtet international die Stufen 1 und 2 der LehrerInnenausbildung.

Satya Singh Wester

geb. 1949, Yogalehrer seit 1977, Diplomsoziologe, Astrologe, Musiker, Geschäftsführer der Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung 3HO in Deutschland, Autor von Büchern zu Kundalini Yoga. Unterrichtet international die Stufen 1 und 2 der LehrerInnenausbildung.

Ardas Kaur Enser

geb. 1970, Kundalini Yogalehrerin seit 1998, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Körperarbeit und psychologischer Begleitung, Mitgründerin vom Frauenheilkreis „Feuerfrau und Seelengesang“. Unterrichtet international die Stufe 1 der LehrerInnenausbildung. Workshops und Heilseminare.

Diese Ausbildung steht allen offen, die sich auf ihrem Yoga-weg weiterentwickeln wollen. Yogi Bhajan, der das Kundalini Yoga in den Westen brachte, motivierte jeden von uns Lehrer zu werden. Er wollte keine Schüler um sich scharen, sondern Lehrer, die die Welt verändern würden:

**„Wenn du etwas lernen willst - studiere es.
Wenn du etwas wissen willst - lies darüber.
Wenn du etwas meistern willst - unterrichte es.“**
(Yogi Bhajan)



Infoabende:

Freiburg:

Mi 17. Juli 2013 • 20.00 - 22.00 Uhr
Mo 23. September 2013 • 20.00 - 22.00 Uhr
Kindergarten Wiesengrün • Wiesentalstr. 2 • 79115 Freiburg

Basel:

Mo 24. Juni 2013 • 20.00 - 22.00 Uhr
Ort bitte per mail an akiemen@web.de erfragen!
So 8. September 2013 • 17.30 - 19.30 Uhr
Lotos Yoga Zentrum • Rütimeyerstr. 40 • 4054 Basel

Info und Anmeldung:

Andrea Jaget Jeet Kaur
akiemen@web.de • 0049 - 761 - 47 46 08

Inklusive Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung



Freiburg - Basel
Okt. 2013 bis Dez. 2014



International anerkannte Kundalini Yoga LehrerInnen-Ausbildung

Kundalini Yoga ist eine dynamische und doch meditative Yogarichtung des Bewusstseins und des Alltags. Ziel des Yoga ist es, die Lebensenergie in einen freien Fluss in allen Chakren (Energiezentren im Körper) zu bringen. Dieses freie Fließen führt zu einer Erfahrung des Glücks, der Gesundheit und der Entspannung.

Unsere Methoden dabei sind Körperübungen, Atemführung, Meditation, Entspannung, Mantren, Musik und Philosophie. Durch diese Vielfalt kann es uns als Lehrer gelingen, Menschen in den verschiedensten Lebenslagen mit Yoga zu berühren. Eine der wichtigsten Botschaften dabei ist: „Es ist dein Geburtsrecht glücklich zu sein“ (Yogi Bhajan).

Im Kundalini Yoga versuchen wir bewusst, diese tiefen Erfahrungen in unseren Alltag zu integrieren.



Diese Ausbildung ist inklusiv - das bedeutet, dass auch Menschen mit Behinderung eingeladen sind, daran teilzunehmen. Auch während der Stoffvermittlung wird darauf Wert gelegt Lehrer auszubilden, die sich trauen, ihren Unterricht von vorn herein inklusiv zu denken.

Yoga ist auch ein Weg der eigenen Erforschung. So wird es immer wieder Entwicklungsexperimente geben, die zuhause über längere Zeit praktiziert werden. „Im Kundalini Yoga ist das Wichtigste die Erfahrung, Deine Erfahrung geht direkt in dein Herz“ (Yogi Bhajan)

Stufe I - Instructor - vermittelt die Grundlagen für Kundalini Yoga Unterricht. Sie besteht aus 12 Wochenenden, 280 Unterrichtsstunden Klassenverband, Gruppen und Selbststudium. Sie schließt mit einem international anerkannten Examen ab. (Kundalini Research Institut KRI und 3HO)

Im internationalen Rahmen schließen sich daran Möglichkeiten der weiteren Ausbildung und Weiterbildung an: Stufe 2 der Lehrerausbildung - Practitioner - oder auch Fachausbildungen für Kinder-, Schwangeren-, Senioren-Yoga und Yoga als Therapie.

Inhalte der Ausbildung: Was ist Kundalini Yoga und wie unterrichte ich es?

- Die Grundhaltungen, Asanas und ihre Wirkung. Wie übe ich richtig?
- Atemphysiologie, Singen, Mantren und Musik. Wie wirken sie auf meinen Geist, mein Denken und Fühlen?
- Entspannungs- und Anspannungsübungen, Sadhana und Seva (selbstloses Dienen)
- Westliche Anatomie und östliche Lehre der Energiekörper (Chakren, Nadis, Prana usw.)
- Darstellen und experimentieren mit dem yogischen Lebensstil: Ernährung, Frau-Mann-Partnerschaft und Sexualität, Geborenwerden und Sterben. Was sind Gefühle und Gedanken, wie kann ich mit ihnen umgehen?
- Yogische Philosophie und Meditationstechniken



Anforderungen:

Diese Ausbildung ist inklusiv, jede/r kann teilnehmen. Bei größeren Einschränkungen oder nötiger Begleitperson bitte Rücksprache halten.

Vor der Prüfung solltest Du

- mindestens ein Jahr lang selbst Kundalini Yoga Unterricht genommen haben
- bei verschiedenen Lehrern hospitiert haben.

Ausbildungsort:

9 Wochenenden in Freiburg und vorraussichtlich 3 Wochenenden in Basel

Die Unterkunft muss selbst organisiert werden, das Essen wird geliefert (15,- € Tagespauschale).

Termine und Zeiten:

an allen Wochenenden:

Samstag 5.30 - 21.00 Uhr und Sonntag 5.30 - 16.00

Am 1. Wochenende zusätzlich Freitag 18.00 - 21.00 Uhr!

Fr 18. 10. / Sa 19.10. / So 20.10.2013

Sa 30.11. / So 1.12.2013

Sa 18.1. / So 19.1.2014

Sa 15.2. / So 16.2.2014

Sa 22.3. / So 23.3.2014

Sa 26.4. / So 27.4.2014

Sa 24.5. / So 25.5.2014

Sa 28.6. / So 29.6.2014

Sa 20.9. / So 21.9.2014

Sa 18.10. / So 19.10.2014

Sa 15.11. / So 16.11.2014

Fr 12.12. / Sa 13.12. / So 14.12.2014

Am letzten Wochenende findet auch die Prüfung statt.

Daher an diesem Wochenende andere Zeiten:

Fr 16.00 - 22.00 / Sa 5.30 - 22.00 / So 5.30 - 17.00 Uhr



Kosten:

Die Ausbildung kostet 1.900,- €.

Darin enthalten ist die sofort fällige Anmeldegebühr von 150,- € sowie 2 Ausbildungsbücher. Das Abschlussexamen kostet 150€.

Bedingungen für Ratenzahlungen oder Infos zur Buchung von einzelnen Grundkursen bitte gesondert anfordern.