

**LEVEL 1**  
**AQUARIAN TEACHER TRAINING**  
**INFO PACK**



**KARAM KRIYA SCHOOL**

**POWERED BY SUNGALAA**



## AQUARIAN TEACHER 2019

Durch das Kundalini Research Institute international anerkannte Ausbildung zur Kundalini Yoga LehrerInnen, Stufe 1, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde.

### **Karlsruhe**

**Ausbildungsbeginn am Wochenende 13.-14. April 2019**



Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, hatte eine Mission vor Augen als er 1969 in Amerika ankam:

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

Seitdem reiste er, 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 ersten Prinzip basiert: **„Es ist dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.“** Durch das Kundalini Yoga Research Institut (KRI) bildete Yogi Bhajan tausende Kundalini Yoga LehrerInnen aus. 1994 wurde die internationale Vereinigung der Kundalini Yoga LehrerInnen (IKYTA) gegründet, um diese unbezahlbaren Lehren weltweit zu verbreiten.

### INHALT:

- Unterrichtsziele
- Kosten
- Kriterien für die Zertifizierung
- Versicherung und Anmeldung
- Daten und Zeitplan der Kurswochenenden
- Unterrichtsthemen
- Anmeldeformular

### UNTERRICHTSZIELE

- Verständnis der Technologie, der Konzepte und Prinzipien des Kundalini Yoga
- Erleben einer transformierenden Erfahrung durch das Praktizieren
- Entwicklung der Fertigkeiten, des Vertrauens und des Bewusstseins, die nötig sind, um Kundalini Yoga zu unterrichten
- Entwicklung eines Lebensstils der Bewusstheit
- Erfahrung der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der 3HO weltweit
- Entwicklung einer Verbindung zur Goldenen Kette aller LehrerInnen

## KOSTEN

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 2350.-€. Darin sind folgende Kosten enthalten:  
**Alle Unterrichtswochenenden und Lehrerhonorare, ein umfassendes Ausbildungsbuch, ein Handbuch mit Übungen und Meditationen, sämtliche Organisationskosten.**

**Auch die Unterrichtskosten für das Retreat mit Shiv Charan Singh und Satya Kaur in Portugal sind enthalten!**

Unterkunft und Verpflegung für die Intensivwoche mit Shiv Charan Singh betragen derzeit 276.-€ und sind bar vor Ort in Portugal zu zahlen.

Die Gebühr für die Abschlussprüfung beträgt 150.-€.

Kosten für das Weiße Tantra Yoga und der Flug nach Portugal sind nicht enthalten.

### **Bezahlung:**

Der Kursbetrag ist **vor** dem ersten Kurswochenende zu überwiesen.

Auch eine Ratenzahlung in 4 Raten à 600.-€ ist möglich (2.400.-€ Gesamtbetrag).

### **Frühbucherrabatt:**

**Bei komplettem Zahlungseingang einen Monat vor Ausbildungsbeginn (15.03.2019) reduziert sich der Betrag auf 2250.-€.**

Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, werden sämtliche Zahlungen selbstverständlich rückerstattet.

*Im Sinne der Karam Kriya Schule leben wir eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnische Zugehörigkeit.*

*Wir behalten uns das Recht vor, Anfragende und Teilnehmende, die oben genannte Werte nicht teilen, abzulehnen beziehungsweise als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten aus der Ausbildung auszuschließen.*

## BEDINGUNGEN ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DER AUSBILDUNG

Folgende Voraussetzungen sind notwendig, um das international gültige Abschlusszertifikat als Kundalini Yoga LehrerIn zu erhalten:

### **KURSGEBÜHR:**

Die volle Zahlung der Ausbildungsgebühr vor Kursbeginn bzw. Vorlage der Daueraufträge bei Ratenzahlung.

**TEILNAHME** an allen Wochenenden sowie dem Retreat in Portugal.

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

### **WEIßES TANTRA:**

Außerhalb der Ausbildungszeit ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag erforderlich.

### **AUSBILDUNGSSTUNDEN:**

Zu den mindestens 200 STUNDEN der Ausbildung gehören:

- 200 Stunden Unterricht und Praxis (9 Wochenenden, 5 Tage Retreat in Portugal)
- 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (in einer Länge von 31 Min. in deiner freien Zeit)
- eigeninitiatives Studium des Ausbildungsbuchs sowie der empfohlenen Literatur (ca. 10 Stunden)
- Mindestteilnahme an 5 Sadhanas (12,5 Stunden) innerhalb der Ausbildung

Zusätzliche Ausbildungsstunden sind die Zeit des weißen Tantra, die Hausaufgaben und das Examen.

### **Eigene PRAXIS:**

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

### **HAUSAUFGABEN und EXAMEN:**

- das Führen eines Tagebuchs zum Festhalten deiner Erfahrungen und Fortschritte, insbesondere in Hinblick auf die 40tägige Praxis.
- das Erstellen zweier Kurspläne.
- ein zufriedenstellendes Ergebnis des Examens (75% der Fragen des Examens müssen richtig beantwortet werden).

### **GESAMTEINSCHÄTZUNG** für die Zertifizierung:

Die endgültige Einschätzung für die Zertifizierung fußt auf dem erfolgreichen Abschluss der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder an:

- der Beteiligung am Kurs (inklusive des Anleitens von mindestens zwei Yogaunterrichteten innerhalb der Ausbildung)
- der Erfassung des praktischen Materials
- der Selbstverpflichtung auf die ethischen Richtlinien und die Qualitätsrichtlinien der KRI
- dem zufriedenstellenden Ergebnis der Abschlussprüfung und der Hausaufgaben

### Bei erfolgreicher **ABSCHLUSSPRÜFUNG**

erhältst du das internationale Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss der Stufe 1 „Instructor“ in Kundalini Yoga nach Yogi Bajan und bist damit auch außerhalb Deutschlands anerkannte Lehrkraft für das Unterrichten von Kundalini Yoga.

### **BEWERTUNG DER AUSBILDERINNEN:**

Wir bitten dich, eine kurze, vertrauliche Bewertung aller Ausbilder des Kurses abzugeben. Diese werden an die Zentrale des Kundalini Research Institutes (KRI) weitergeleitet.

## DIE AUSBILDERINNEN

**Shiv Charan Singh**, Lead Trainer, ist Gründer der Karam Kriya School und unterrichtet das fünftägige Retreat in Portugal. Seit den frühen 80er Jahren ist er einer der renommiertesten Lehrer des Kundalini Yoga und der angewandten Numerologie. Sein Unterricht beschränkt sich nicht nur auf die Ausbildung von Stufe 1 und Stufe 2, sondern beinhaltet auch Ausbildungen in Karam Kriya und individuelle Beratungen.

Er schrieb fünf Büchern, darunter ein Gedichtband und das Buch „Let the numbers guide you“.

**Satya Kaur**, Lead Trainer, unterrichtet gemeinsam mit Shiv Charan Singh das Retreat in Portugal. Sie bildet in Stufe 1 und Stufe 2 aus, und hat in den vergangenen Jahren die Womens´ Circle zu einem wichtigen Bestandteil der yogischen Welt gemacht.

**Jiwan Shakti Kaur**, Professional Trainer, bildet Kundalini Yoga LehrerInnen aus & hat sich als Expertin für Körpersprache, Hormontherapie und Chakrenarbeit europaweit einen Namen gemacht. Sie bietet Fußreflexzonenmassage an (Sat Guru Charan) und praktiziert Karam Kriya.

Als preisgekrönte Drehbuchautorin, Produzentin und Schauspielerin verbindet sie ihre professionelle Erfahrung in Kommunikation, Teamwork, Körpersprache und emotionalen Ausdruck auf eine mitreißende und enthusiastische Art mit der tiefen Weisheit des Yoga.

**Sohan Kaur**, Lead Trainer für die Ausbildung von Kundalini Yoga LehrerInnen in Stufe 1 und Stufe 2 aus, reist mit unterschiedlichen Workshop-Themen und bildet in Karam Kriya aus. Sie bietet einen einzigartigen Erfahrungsschatz, der lehrt, dass alles, was wir außen suchen, bereits in uns liegt und nur darauf wartet, sich entfalten zu dürfen.

Mit weit über 10jähriger Erfahrung als Beraterin begleitet sie viele Menschen auf ihrem Weg mit Karam Kriya und medizinischer Hypnose.

***Wir freuen uns darauf, diese wunderbare Technologie des Kundalini Yoga mit Dir zu teilen, auf das sie unsere Egos erobert und unsere Herzen öffnet!***

## TAGESABLAUF UND TERMINE

### **Tagesablauf:**

Samstag: 9-18 Uhr Unterricht

Sonntag: 5:30 Uhr Sadhana (Morgenpraxis)  
9-18 Uhr Unterricht

### **Termine:**

Die Ausbildung umfasst 9 Wochenenden in Karlsruhe und ein fünftägiges Retreat im Ashram mit Shiv Charan Singh in Portugal:

- 1. Wochenende: 13.-14. April 2019
- 2. Wochenende: 11.-12. Mai 2019
- 3. Wochenende: 15.-16. Juni 2019
- 4. Wochenende: 13.-14. Juli 2019
- 5. Wochenende: 21.-22. September 2019
- 6. Wochenende: 12.-13. Oktober 2019
- 7. Wochenende: 23.-24. November 2019
- 8. Wochenende: 18.-19. Januar 2020
- 9. Wochenende: 08.-09. Februar  
oder 29. Februar - 01. März 2020 (wird noch bekannt gegeben)
- Abschlussprüfung: vstl. 16. Mai 2020, 9-13 Uhr

### **5tägiges Retreat in Portugal**

- Es stehen mehrere Daten zur Auswahl:  
09.-13.01.2020  
30.01.-03.02.2020  
19.-23.03.2020 (dt. Übersetzung)  
05.-09.06.2020 (Pfingstferien)  
03.-07. Juli 2020  
10.-14.07.2020  
03.-07.09.2020 (Sommerferien)  
24.-28.09.2020  
30.10.-03.11.2020

## UNTERRICHTSTHEMEN

<p><b><u>Wochenende 1</u></b></p> <p><b>Definition Yoga, Identität der Lehrenden, 7 Stufen zum Glück</b></p>	<p>Einführung und Kursrichtlinien.</p> <p>Definition von Yoga und Yogi. Yogaarten, Absicht des Yoga. 3HO Kodex der professionellen Standards für Kundalini Yoga LehrerInnen.</p> <p>Die Identität eines Lehrers, der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten eines Lehrers. Ein Tagebuch führen.</p> <p>Die 7 Stufen zum Glück.</p>
<p><b><u>Wochenende 2</u></b></p> <p><b>Klang, Mantrn, persönliche Praxis</b></p>	<p>Shabd Guru – die Quantentechnologie des Klangs.</p> <p>Wassermannzeitalter, die Veränderungen und die Herausforderungen der Zeit.</p> <p>Mantrn – ihre Bedeutung, Wirkungen und wie sie zu singen sind.</p> <p>Sadhana: deine persönliche spirituelle Praxis. Auswahl und Verpflichtung zu einer 40tägigen Meditation.</p> <p>Die universellen Gesetze für das Sein als LehrerIn</p>
<p><b><u>Wochenende 3</u></b></p> <p><b>Anatomie, Energie</b></p>	<p>Westliche Anatomie und Physiologie.</p> <p>Yogische Anatomie und alternative Körperlandkarten.</p> <p>Nadis, Bhandas, Weg der Kundalini</p> <p>Die Chakren</p>
<p><b><u>Wochenende 4</u></b></p> <p><b>Asanas</b></p>	<p>Kriyas und Asanas (Winkel, Dreiecke, Rhythmen) - Technologie für die Zeit, in der wir leben.</p> <p>Die Wirkungen/Segnungen/Warnungen. Nabel.</p> <p>Ida/Pingala/Sushmana.</p> <p>Atem und Bewusstsein.</p>
<p><b><u>Wochenende 5</u></b></p> <p><b>Meditation</b></p>	<p>Meditation, Typen, Stadien, Konzentration, Zeit in Minuten und Tagen. Gong, Mala, Tratakam, Punkte für den Fokus.</p> <p>Mehr über Mantra, celestial communications, Mudras, Gebet, Banis, Sat Nam Rasayan, Heilung</p>
<p><b><u>Wochenende 6</u></b></p> <p><b>Bewusstsein und Beziehung</b></p>	<p>Humanologie (yogische Psychologie).</p> <p>Die Seele kommt zur Geburt, 120 Tage, Lebenszyklen.</p> <p>Beziehungen: das höchste Yoga – aus der Perspektive der spirituellen Psychologie.</p> <p>Meditationen für Männer und Frauen, Venus Kriyas, Tantra, Mondpunkte.</p>
<p><b><u>Wochenende 7</u></b></p> <p><b>Rolle &amp; Verantwortung</b></p>	<p>Die Kunst, SchülerIn zu sein; die Natur der Lehrenden.</p> <p>5 Schritte zur Weisheit.</p> <p>Das Unterrichten in unterschiedlichen Umgebungen, auf unterschiedlichen Niveaus und für unterschiedliche Gruppen.</p> <p>Schwierige Fragen, schwierige Situationen.</p> <p>Macht/Geld/Sex. Gurudakshina.</p>

<p><b><u>Wochenende 8</u></b></p> <p><b>Die acht Glieder, Selbstheilung und Sterben</b></p>	<p>Yogische Philosophie. Die acht Glieder des Patanjali.  Tod und Sterben. Anhaftungen und Heilung.</p>
<p><b><u>Wochenende 9</u></b></p> <p><b>Ein entspanntes und bewusstes menschliches Wesen sein</b></p>	<p>Entspannung – ihre Bedeutung, verschiedene Techniken. Konzentration, Meister/Geheimnis. Zehn spirituelle Körper. Gemeinschaft und Kontinuität. Hilfsmittel für den/die LehrerIn.  Antwort und Fragen. Vorbereitung und Examen.</p>
<p><b><u>Retreat</u></b></p>	<p>Yogischer Lebensstil - Ishnaan, Ernährung, Aufwachen, Schlaf. Seva. Beziehung von KY zu Sikh Dharma. Einführung zu Körper/Atem/Gehirn; fortgeschrittenes Pranayama. Teachings with the Master - DVDs und Meditationen mit Yogi Bhajan. Ausschnitte aus dem Buch von Yogi Bhajan „Die Berührung des Meisters“. Unterrichtspraxis und Feedback.</p>
<p><b><u>Während der gesamten Ausbildung</u></b></p>	<p>Begleitete Unterrichtspraxis mit Feedback.</p>
<p><b><u>Examen</u></b></p>	<p>Multiple Choice und freie Beantwortung 2 Kursanleitungen</p>



Die **VERANSTALTUNGSORTE:**

Karlsruhe: Yogazentrum "Moment"  
Lissenstr. 6  
76227 Karlsruhe  
(über dem Getränkemarkt,  
parken im Hof möglich, Übernachtung im Zentrum möglich)

Portugal: Quinta do Rajo  
Santa Susana, ca. 45 Autominuten von Lissabon entfernt  
[www.quinta-do-rajo.pt](http://www.quinta-do-rajo.pt)

**DEINE ANMELDUNG**

Sende die folgende Seite als Anmeldung mit einer kurzen Beschreibung deiner Motivation per Email an:

SunGalaa  
Sohan Kaur Klinis  
[sohan@sungalaa.com](mailto:sohan@sungalaa.com)

**Für weitere Informationen steht Dir Vir Kaur in Karlsruhe zur Verfügung:**

+49-(0)173-7301.187  
verenawaechter@t-online.de

## ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 1 AUSBILDUNG ALS KUNDALINI YOGA INSTRUCTOR

Hiermit melde ich mich für die o.g. Ausbildung an.

Das Infopäck habe ich gelesen, die Teilnahmebedingungen und Zertifizierungsvoraussetzungen habe ich verstanden.

Die Kursgebühr in Höhe von 2.350.-€ (Frühbucherrabatt 2.250.-€ bei Überweisung bis 15. März 2019) überweise ich auf folgendes Konto:

**SunGalaa**  
**Kontoinhaber: E. Klinis**  
**IBAN: DE28 1101 0100 2366 9660 05**  
**BIC: SOBKDEBBXXX**  
**Bank: solarisBank AG**  
**Betreff: KY Ausbildung L1**

Alternativ ist eine Zahlung in Raten per Dauerauftrag/Terminüberweisung möglich:

- Erste Rate 600.-€: Zahlungseingang bis spätestens 31. März 2019  
(Zahlungseingang berechtigt zur Teilnahme & Abholung der Ausbildungsbücher)
- Zweite Rate 600.-€ am 10. Mai 2019
- Dritte Rate 600.-€ am 10. September 2019
- Vierte Rate 600.-€ am 10. Januar 2020

(Gesamtsumme 2400.-€)

Der Nachweis der Bank bzgl. der eingerichteten Daueraufträge/Terminüberweisungen ist Voraussetzung für die Ratenzahlung.

Die Ausbildungsgebühr beinhaltet alle Ausbildungstage (Unterricht, Verwaltung, Lizenzgebühren & alle weiteren Dienstleistungen), ein umfassendes Ausbildungsbuch, ein Handbuch mit Übungen und Meditationen und alle Kosten vor Ort für Logistik, Organisation, Werbung und Miete. Ebenso sind sämtliche Unterrichtshonorar der Ashram Experience abgedeckt.

Die Teilnahme am Examen und die Ausstellung des Examens betragen 150.-€, die am Prüfungstag zu begleichen sind.

Die Rücktrittsbedingungen, AGBs und Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Name.....

Adresse.....

.....

Tel.....

Email.....

- Zahlung:  Frühbucher bis 15.03.19: 2.250.-€  
(bitte ankreuzen)  2.350.-€  
 Ratenzahlung: 2.400.-€

## Haftungsausschluss

Ich erkläre, dass ich mich körperlich, geistig und seelisch gesund fühle und keine medizinischen Gründe vorliegen, aufgrund derer ich nicht an diesem Kurs teilnehmen sollte.

Ich verstehe, dass die Lehren Yogi Bhajans kein Ersatz für medizinischen Rat und Behandlung darstellen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

---

## Datum, Unterschrift

### Das Kleingedruckte: AGBs

Vertragsschluss:

Deine Anmeldung ist das Angebot, einen Dienstleistungsvertrag zu den oben genannten Bedingungen abzuschließen. Die Dir zugesandte Bestätigung ist die Annahmeerklärung dieses Angebotes.

Widerrufsrecht:

Du kannst den Widerruf deiner Vertragserklärung in Textform (z. B. Brief, E-Mail) erklären. Der Widerruf muss keine Gründe enthalten. Die Widerrufsfrist beginnt am Tag der Registrierung, ihre Dauer beträgt 14 Tage.

Der Widerruf ist zu richten an:

SunGalaa  
E. Sohan K. Klinis  
Ochsenwiese 1  
76228 Karlsruhe  
contact@sungalaa.com

Folgen des Widerrufs:

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Alle Erstattungsverpflichtungen müssen innerhalb von 30 Tagen nach der Widerrufserklärung erfüllt werden.

Rücktrittsbedingungen:

Bis zu vier Wochen vor Beginn kann vom Ausbildungsvertrag aus wichtigen Gründen zurückgetreten werden (unter Abzug einer Stornierungsgebühr von 100.-€). Bei einem Rücktritt von weniger als vier Wochen vor Ausbildungsbeginn sind 50% der Kursgebühren fällig. Bei einem Rücktritt eine Woche vor Ausbildungsbeginn oder später, oder bei Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr fällig, auch bei Ratenzahlung. Ein Vertragsrücktritt ist schriftlich mitzuteilen (Email oder postalisch). Alternativ kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden, für den die gleichen Bedingungen gelten.

**Sollte ein Kurs nicht zustande kommen, werden sämtliche geleistete Anzahlungen selbstverständlich rückerstattet.**



*If you want to know something, read it. If you want to understand something, write it.  
If you want to master something, teach it.*