

Kundalini Yoga Lerarenopleiding Level 1

As taught by Yogi Bhajan

Start 17 April 2021

Georganiseerd door Karam Kriya School Nederland

“The Karam Kriya School is for those who finished travelling away from their essential nature and are ready to turn around and begin the journey home.” – Shiv Charan Singh

DE OPLEIDING

De Kundalini yoga lerarenopleiding is geschikt voor wie een gecertificeerd Kundalini yogaleraar wil worden, maar ook voor wie de persoonlijke ervaring met Kundalini yoga wil verdiepen.

De opleiding begeleid je in het ontwikkelen van een yogische levensstijl en biedt een kans tot een transformerende ervaring. De theorie en de opgedane ervaringen, dragen bij aan de ontwikkeling van de vaardigheden, het zelfvertrouwen en het bewustzijn die nodig zijn om Kundalini Yoga professioneel te onderwijzen.

Onderdeel van de opleiding is een ashram ervaring met lead trainer Shiv Charan Singh. Vijf dagen lang wordt in een inspirerende omgeving gewerkt aan de mentale, emotionele, fysieke en spirituele ontwikkeling. Het is een unieke kans om samen met Kundalini Yoga studenten uit heel Europa te ervaren wat het is om te leven in een spirituele gemeenschap. De yogische principes worden onder andere toegepast door het doen van sadhana, seva en het eten van vegetarische maaltijden. Er worden lezingen gehouden, gediscussieerd, video's van Yogi Bhajan getoond en natuurlijk veel aan yoga en meditatie gedaan. Partners zijn van harte welkom om deel te nemen aan de ashram ervaring.



Shiv Charan Singh is de grondlegger van de Internationale Karam Kriya School. Hij biedt wereldwijd trainingen aan in Kundalini Yoga en Karam Kriya numerologie. Hij is enorm betrokken bij het begeleiden van studenten in hun persoonlijke ontwikkeling. Shiv Charan Singh is een authentieke spirituele leraar, een ervaren counselor en schrijver van verschillende boeken en artikelen. Zijn warmte en compassie hebben al veel mensen, ongeacht leeftijd en achtergrond, bereikt en getransformeerd.

My main interest is not just to teach techniques – these can be learnt from books, but to enter into the shared space of a negotiated relationship to the unknown, which is the frontier of our consciousness. - Shiv Charan Singh

LOCATIE:

De weekenden zullen plaatsvinden in (Parallelweg 33, 1488 AG) Volendam. Vanaf Amsterdam CS rijden bussen in ongeveer 25 min naar Volendam, bushalte Visserstraat. De bushalte is op 5 minuten loopafstand van de yogaruimte.

Het is mogelijk bij een B&B in de buurt van de yogaruimte te overnachten. De kosten bedragen 20 euro p.p. per nacht.

De yogaruimte en B&B bevinden zich aan de dijk en een mooie wandeling langs het IJsselmeer is mogelijk.

De residentieel is bij Yogahouse Prasaad in Zuid-Duitsland: www.prasaad.de Yogahouse Prasaad ligt ongeveer 1,5 uur met de trein van Zurich Internationale Luchthaven, Zwitserland en 15 minuten met de auto van de 'Bodensee'. Met de auto is het 7,5 uur rijden vanuit Amsterdam.

WEEKEND SCHEMA EN DATA:

Data:

Module 1 17/18 APR 2021

Module 2 29/30 MEI 2021

Module 3&4 17-22 JUNI 2021 Residentieel in Yogahuis Prasaad in Zuid-Duitsland www.prasaad.de

Module 5 11-12 SEPT 2021

Module 6 9-10 OCT 2021

Module 7 6-7 NOV 2021

Module 8 11-12 DEC 2021

Module 9 15-16 JAN 2022

Module 10 6-6 FEB 2022

Weekend Schema:

5:00 Sadhana

8:00 Ontbijt

9:00 Ochtend sessie

13:00 Pauze

14:00 Middag sessie

18:00 Afsluiting

WEEKEND THEMA'S

WEEKEND 1 - DEFINITIE VAN YOGA / YOGI, IDENTITEIT VAN EEN LERAAR, DE ZEVEN STAPPEN

WAT IS YOGA: Geschiedenis van yoga, baba sri chand , Guru Ramdas, Shakti / Bhakti.

SOORTEN YOGA: Traditionele en moderne vormen. Kundalini Yoga.

GOLDEN CHAIN: Adi mantra & de basis structuur van een les.

CODE OF ETHICS: 3HO Code of Professional Standards voor Kundalini Yoga leraren

De 16 facetten van een leraar. Teachers Oat. De 7 stappen.

WEEKEND 2 - GELUID, MANTRA,PERSOONLIJKE DISCIPLINE,SADHANA.

SHABAD GURU: De quantum technologie van het geluid.

De veranderingen en uitdagingen van Het Waterman Tijdperk.

MANTRA: De betekenis , effecten en hoe ze te zingen.

SADHANA: Je dagelijkse spirituele discipline.

WEEKEND 3 - OORSPRONG EN FUNDAMENTEN VAN YOGA , WESTERSE EN YOGI ANATOMIE

WESTERSE ANATOMIE: Verschillende systemen van het lichaam en de specifieke organen.
Lifestyle en dieet. Verslaving en hoe yoga kan helpen.

YOGA PROCES : Introductie tot het lichaam / adem /hersenen.

Yoga anatomie van de Gunas, Tattwas, Chakras, Nadis, Vayus, Prana en Apana.

Het pad van Kundalini en de 3 locks / bhandas.

WEEKEND 4 – YOGISCHE LEVENSTIJL, PRANAYAMA

PRANAYAMA: Lichaam – adem – hersenen - bewustzijn

Wat, hoe, waarom van de ademhaling. Kenmerken, belang, variaties en effecten.

YOGISCHE LEVENSTIJL: Richtlijnen, wijsheid en tips voor alle aspecten van leven.

Hoe op te staan, watertherapie, dieet, dagverdeling, slaap.

Verslaving en hoe yoga kan helpen. Waarschuwingen en valkuilen. Macht/geld/sex.

WEEKEND 5 - KY, DE TECHNOLOGIE VAN DEZE TIJD , POSTURE.

ASANAS: Kriyas en asanas (hoeken ,driehoeken en ritme) De effecten ,voordelen en waarschuwingen. Ademhaling. Navel. Ida ,Pingala en Sushmana.

WEEKEND 6 - MEDITATIE

De technieken, verschillende soorten, stadia, tijdsaspect ,voordelen.

De 3 Minds : Manieren om je Mind te Trainen

Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana,Samadhi

WEEKEND 7 - HUMANOLOGIE

De ziel die geboren wordt. We are Spirits here for the Human Experience

De Ziel, de keuze en de reis. Karma, Dharma, Reincarnatie en bevrijding.

Geboorte. 120 dagen. De kracht van de moeder. Man/Vrouw perspectief

Relaties: de hoogste yoga – vanuit het perspectief van spirituele psychologie.

Venus Kriyas en tips voor communicatie. Poke /provoke/confront/elevate.

WEEKEND 8 - ROLLEN EN VERANTWOORDELIJKHEID

Binnen en buiten de klas. Structuur van een les. Voorbereiding. Voor, tijdens en na een klas.

De puurheid van de Teachings.

Het creëren en onderhouden van sfeer en omgeving. Uitdagende vragen en situaties.

Relatie met de studenten. Hoe om te gaan met de tijd, ruimte en omgeving.

Relatie KY en Sikh Dharma. Lesgeven op verschillende locaties, niveaus en groepen

Identiteit van een leraar. De twee wetten voor een Kundalini Yoga leraar.

Residentieel - YOGISCHE FILOSOFIE , DOOD EN STERVEN, RELAXATIE, 10 LICHAMEN

FILOSOFIE: De 8 aspecten. Sleutel woorden en concepten van de Yogische Filosofie.

Sutras van Patanjali.

Concentratie. Schuld en verantwoordelijkheid.

De tien heilige geheimen die tot succes leiden.

DEATH & DYING: Wat gebeurt er als we sterven en daarna. De stadia.

De mogelijkheden, de technologie en vaardigheid.

Jiwan Mukta. Mantra Akal. Death /Liberated while alive.

Ontspanning – belang, verschillende methodes.

Concentratie, mastery/mystery.

De 10 lichamen.

Gemeenschap en continuïteit. Middelen voor de leraar.

Antwoorden & vragen. Voorbereiding voor het examen.

Onderwerpen die aan bod komen zijn:

De 10 Spirituele lichamen

De toegepaste wetenschap van de Nummers (Karam Kriya)

Ontspanning – belang en verschillende methodes.

Gemeenschap en continuïteit. Middelen voor de leraar.

Antwoorden en vragen. Voorbereiding examen.

Praktijkervaring:

Kijken en ervaring van video's van Yogi Bhajan.

The Master's Touch lectures

Persoonlijke reflectie. Verbeteren lestechniek.

KOSTEN VAN DE OPLEIDING

De kosten voor de volledige cursus bedragen € 2.800,00 - (voor het onderwijs, het leerboek, eten (ontbijt & diner), administratie en algemene diensten, examengeld & volpension 5 dagen in Portugal) bij reservering vóór 1 AUGUSTUS 2020. Na 1 AUGUSTUS 2020 zullen de kosten € 2.950,00 bedragen.

Annuleringsvoorwaarden: Na inschrijving heeft u 14 dagen bedenktijd om de registratie te annuleren met teruggaaf van registratiegeld. Bij annulering na 14 dagen is het registratiegeld verschuldigd. Bij annulering na het eerste weekend is het registratiegeld, kosten voor het eerste weekend (200 euro) en 100 euro administratiekosten verschuldigd. Na het tweede weekend komen daar de kosten voor het tweede weekend bij (€200,00). Bij annulering na 7 dagen na het tweede weekend is het volledige opleidingsbedrag verschuldigd. Neem contact op bij speciale omstandigheden.

DE DOCENTEN

Hari Karam Kaur Na een workshop kundalini yoga op haar werk, begon de spirituele inspirerende reis in de kundalini yoga wereld.

Naast haar werkzaamheden in de luchtvaart, is ze oprichtster van kundalini yoga school Resilience en betrokken bij organisatie van verschillende yoga evenementen.

Daarnaast is ze Karam Kriya consultant en geeft ze les aan verschillende trainingen in- en buiten Nederland.

Bachitar Kaur MA. Sociologie. Ze is mede-oprichtster van de Internationale Kundalini Yoga en Karam Kriya school Cherdikala en yogahuis Prasaad in zuid-Duitsland. Ze is beoefenaar van yoga sinds 2001. Ze geeft Kundalini Yoga les sinds 2004, en geeft ook Karam Kriya les en consulten. Ze is mede-oprichter en trainer van de Divine Woman-Divine Mother training en Systemische Coach.

Hari Krishan Singh Lead Trainer is Nederlander, wonend in Duitsland en mede-oprichter van de internationale Kundalini Yoga en Karam Kriya school Cherdikala. Hij reist en onderwijst in Europa, Australië en Azië als Lead Level 1 & 2 Teacher Trainer en is Karam Kriya Consultant en Trainer. Hij heeft wereldwijd vele trainingen opgezet in samenwerking met de Karam Kriya School van Shiv Charan Singh. Met diepgaand inzicht in de leer van Kundalini Yoga en Karam Kriya en een overvloedig gevoel voor humor laat Hari Krishan's aanwezigheid mensen natuurlijkerwijs op hun gemak voelen. Zijn lessen faciliteren een diepgaand proces van zelfontwikkeling. Hij woont met zijn familie in Zuid-Duitsland in Yogahouse Prasaad, hun retreat centrum nabij het Bodensee.

Sada Sat Simran Kaur werd voor het eerst aangetrokken tot Yoga en Meditatie op de leeftijd van 18 en heeft zich sindsdien verdiept in de spirituele beoefening en filosofie van Yoga. Naast docent Levensbeschouwing is zij Karam Kriya docent/ consultant en geeft zij Sat Nam Rasayan Healing.

VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOLLE AFRONDING VAN DE CURSUS:

Studenten moeten een de volgende criteria voldoen om de cursus te voltooien en een certificaat te ontvangen:

- * Kosten: Volledige betaling van alle kosten.
- * Aanwezigheid: Studenten moeten alle 9 weekends en de Ashram Experience bijwonen die zullen worden gedoceerd in de jaren 2021-2022. Bijzondere omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat een student de opleiding voltooit door het bijwonen van weekenden van toekomstige KY lerarenopleidingen. Let op: maximale duur van de opleiding is 2 jaar vanaf de startdatum.
- * Witte Tantra: In aanvulling op de uren die hieronder worden beschreven is de student verplicht tenminste één Witte Tantra dag bij te wonen (of bijgewoond te hebben). Op het moment worden er geen Witte Tantra dagen aangeboden. Hiervoor is een vervangende activiteit mogelijk. Je zult hierover tijdens de opleiding worden geïnformeerd.
- * Uren: De cursus omvat op zijn minst 200 uur [plus extra tijd voor het examen, schriftelijke opdrachten en een dag Witte Tantra]
- * 180 uur klassikale instructie en praktijk [9 weekenden, 5 dagen residentieel]
- * 40 daagse meditatie en yoga praktijk. [Dat wil zeggen 31 minuten per dag - in de eigen tijd]
- * 12 uur studeren [zie essentieel leesmateriaal (focus ligt op de kennis van en inzicht in de technologie en de gevolgen daarvan)]
- * Deelname aan minimaal 5 sadhana / ochtend meditatie (12.5hrs) [op de training dagen]
- * Lezen: essentieel leesmateriaal: Het cursus handboek. Aanbevolen lectuur: Pantajalis Sutra's, andere Kundalini Yoga Handleidingen, een boek over chakra's.
- * Extra lessen: de studenten zijn verplicht om een minimum van 20 Kundalini Yoga lessen bij te wonen, hetzij tijdens of na de training. Deze moeten worden onderwezen door een KRI gecertificeerde instructeur.

Evaluatie van de student:

De eindevaluatie van de student voor de voltooiing van de cursus zal worden gebaseerd op de voltooiing van de bovengenoemde criteria evenals de algemene evaluatie van:

- * De betrokkenheid van de student bij de cursus [waaronder ook het onderwijzen van yoga-sessies tijdens de cursus]
- * Het algemeen begrip van het praktische materiaal
- * Erkennen van de professionele normen voor Kundalini Yoga Docenten
- * Positieve voltooiing van het examen en schriftelijke opdrachten [zie hieronder]

Indien van toepassing kan er een evaluatiegesprek plaatsvinden tussen de student en twee docenten.

Examen en schriftelijke opdrachten:

- * Houd een dagboek bij over je ervaringen en vooruitgang, [in het bijzonder - de registratie van de ervaring van je 40 daagse meditatie/yoga]
- * Een voldoende op het schriftelijk examen.
- * Het maken van een take home examen.
- * Bedenk en omschrijf twee yogacursussen in detail.

Evaluatie van de Trainers: Van de student wordt verwacht een vertrouwelijke evaluatie in te vullen voor elke KRI leraar van de training. Deze zal worden ingeleverd bij het hoofdkantoor van KRI.

Bij positieve afronding: De student zal het certificaat 'KRI Level 1 Kundalini Yoga Instructeur' worden overhandigd of toegestuurd. Deze opleiding is goedgekeurd door KRI en kwalificeert de student om lid te kunnen worden van de Nederlandse beroepsvereniging van Kundalini Yoga leraren (KYN) en de international associatie IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association).

[ONLINE REGISTRATIE FORMULIER](#)