

## Ausbildungsinhalte, Ort und Termine

Yoga Japa, Hönow Str. 33, 10318 Berlin  
Beginn freitags 18:30 / Ende sonntags 16 Uhr

### Infoabend:

22.04.23 | 18 Uhr | Yoga Japa (auch online)

1	Die Reise beginnt. 7 Stufen zum Glück	06.-08.10.2023 Dharma Singh
2	Innere und äußere Haltung	17.-19.11.2023 Dharam Gian
3	Meditation und Aufstieg der Kundalini	26.-28.01.2024 Karta Purkh Singh
4	Naad und Pranayama/ Lunge	16.-18.02.2024 Paramjeet Singh
5	Herzraum und der Weg zum Guru	22.-24.03.2024 Dharam Gian
6	Verstehe deinen Geist	03.-05.05.2024 Dharam Gian
7	Ernährung und Entgiftung	07.-09.06.2024 Nadar Nihal Kaur
8	Yogische Humanologie	19.-21.07.2024 Guru Sant Kaur
9	Intensivwoche Sangat, die spirituelle Reise zu Selbstachtung, Yogische Philosophie/ Tod und Sterben, Kommunikation und Verantwortung, Yogische Lebensweisen	17.-22.09.2024 Dharma Singh, Dharam Gian
11		
12	Zehn Körper, Abschlusswochenende/ Examen	08.-10.11.2024 Dharam Gian

## Wir sind für dich da



Dharam Gian  
Bielefeld  
in 3HO e.v.



Dharma Singh  
Freiburg  
in 3HO e.v.



Paramjeet Singh  
Berlin  
in 3HO e.v.



Nadar Nihal Kaur  
Barsinghausen  
in 3HO e.v.



Karta Purkh Singh  
Hamburg  
in 3HO e.v.



Guru Sant Kaur  
Hamburg  
in 3HO e.v.



Simran Sangeet Kaur  
Templin  
in 3HO e.v.

Die Intensiv-Woche findet zusammen mit der Ausbildung Bielefeld im Rosenwaldhof, Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel) statt. Beginn am 17.09.2024 abends, Ende am 22.09.2024 nach dem Mittagessen.

pranajio.com

## Kommende Ausbildungen und Workshops

### Yoga-Workshops

clean to be clear  
im Yoga Japa Berlin  
mit Dharam Gian & Simran Sangeet Kaur  
am 22.04.23

in der Villa am Ostpark in Bielefeld  
mit Dharam Gian  
am 29.04.23

weitere Infos & Anmeldung:  
dharamgian.yoga@gmail.com

### Dharmatraining

Begleitung in der Krise  
Start am 07.-10.12.23  
Infos & Anmeldung: nihalkaur@nexgo.de

### Stufe 2 Bielefeld

Start am 23.-26.02.2023  
Infos & Anmeldung: nihalkaur@nexgo.de

PRANA  
jio

## Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung



Bei Prana Jio mit Hatha Asanas  
Nach dem Curriculum von KRI, 3HO und BYKY

Oktober 2023 – November 2024

## Stufe 1 | Berlin

Ausbildungsleitung Dharam Gian in 3HO e.v.  
Mentoring Lead Dharma Singh in 3HO e.v.



Seit 1996 hat sich eine Gemeinschaft von über 28.000 ausgebildeten Kundalini YogalehrerInnen gebildet. Viele von Ihnen sind, wie wir auch, im Kundalini Research Institutes (KRI) eingebettet, somit hast du ein internationales Zertifikat.

Unsere Entwicklung ging aber weiter. Wir haben im Kundalini Yoga viele Elemente aus anderen Traditionen aufgespürt (Naad, Klang, Nidra und Raj Yoga) und auch mit moderner Psychoedukation in Verbindung gebracht. Hatha Asanas haben wir als Bereicherung eingeführt.

Inzwischen sind wir auch Mitglied im BYKY (Berufsverband für Yoga, Yogatherapie aus klassischen Yogatraditionen e.V.), der die Qualitätskontrolle übernimmt, dass Ausbildungen den deutschen Richtlinien der ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention der Krankenkassen) entsprechen. Wir sind auch Mitglied in 3HO e.V., der Gemeinschaft (Sangat) derer, die Kundalini Yoga lieben.

Zusammen mit der Stufe 2 Ausbildung hast Du 500 nachgewiesene Unterrichtsstunden, die dem internationalen Standard von Yoga Alliance entsprechen.

Diese Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung umfasst 220 Unterrichtsstunden. Nach erfolgreich absolvierter Prüfung erhältst du ein Pranajo Yoga Lehrer Zertifikat. In ihm wird nachgewiesen, dass du Kundalini Yoga und Asanas im Sinne von Hatha Yoga erlernt hast. Die Stufe 1 Ausbildung ist Voraussetzung für Stufe 2 und für die Anerkennung beim BYKY.

## Kundalini Yoga LehrerInnen-Ausbildung und dein persönlicher Weg

Die Ausbildung bietet dir die Inspiration, dich mit neuen Lebensformen, deinen Werten und deiner inneren Struktur auseinander zu setzen. Es geht darum, mit Hilfe von Mantras, Meditation und der Unterstützung durch deinen Körper, Ego und Mind in den Dienst deines Herzens zu stellen. Dabei spielt die Gruppe eine große Rolle in deinem Wachstumsprozess. Im gemeinsamen Tun (Seva) erleben wir unsere Einzigartigkeit und Gemeinsamkeit. Insofern ist die Ausbildung nicht nur für diejenigen die wirklich in Gruppen unterrichten wollen, sondern auch für alle, die ihre persönliche Yogaerfahrung vertiefen wollen und die Hintergründe des Yoga besser kennenlernen möchten.



„  
Wenn du etwas lernen  
willst – studiere es,  
wenn du etwas wissen  
willst – lies darüber,  
wenn du etwas meistern  
willst – unterrichte es.“

### Ziel unserer Ausbildung sind folgende Fähigkeiten

- eigene Werte und Anbindung vertiefen
- Ruhe und Kraft entwickeln
- Übungsreihen anleiten
- Übungen erklären
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit
- Übungen und Meditationen für bestimmte Herausforderungen im Leben
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden
- Befähigung, eigene Yogakurse anzubieten
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten

## Ausbildungskosten 2850,- Euro

Davon sind 250,- Euro als Anzahlung bei der Anmeldung zu zahlen.

### Early Bird

Bei einer Anmeldung vor dem 29.06.2023 beträgt die Kursgebühr 2650,- Euro.

Ratenzahlung/Sozialpreise auf Anfrage.

### Die Kursgebühr beinhaltet:

- Unterrichtskosten
- Seminarraumkosten
- Organisation
- Ausbildungsbuch Aquarian Teacher
- ein Japji-Buch (Morgengebet).

### Die Kursgebühr beinhaltet nicht:

- Meditationstag (ca 100-150 Euro)
- Seminarhauskosten
- Unterkunft und Verpflegung während der Intensiv-Woche

Die **Examensgebühr beträgt nochmals 200,- Euro** und wird nur fällig, wenn du am Examen teilnimmst.

## Koordinatorin der Ausbildung

Bitte kontaktiere für weitere Informationen und für die Anmeldung

Antje Simran Sangeet Kaur  
Geza75@gmx.de  
0162-1715801