

Ausbildungsinhalte, Ort und Termine

Michael Schule
Kartäuserstraße 55, 79104 Freiburg

Infoabend (bitte mit Voranmeldung)
Mittwoch, **20.01.2021** und **03.03.2021**,
19:45 Uhr, Konradstraße 14, Freiburg

1	Die Reise beginnt. 7 Stufen zum Glück	16. - 18.04.2021 Karta Purkh Kaur
2	Innere und äußere Haltung	11. - 13.06.2021 Karta Purkh Kaur
3	Meditation und Aufstieg der Kundalini	16. - 18.07.2021 Atma Singh
4	Naad und Pranayama/ Lunge	15. - 17.10.2021 Atma Singh
5	Herzraum und der Weg zum Guru	17. - 19.12.2021 Sant Subagh Kaur
6	Verstehe deinen Geist	18. - 20.02.2022 Sat Parvan Kaur
7	Yogische Lebensführung	08. - 10.04.2022 Sant Subagh Kaur
8	Ernährung und Entgiftung	27. - 29.05.2022 Sat Parvan Kaur
9	Yogische Humanologie	08. - 10.07.2022 Ram Jiwan Kaur
10 11 12	Intensivwoche Sangat, die spirituelle Reise zu Selbstachtung, Yogische Philosophie/ Tod und Sterben, Kommunikation und Verantwortung,	27.09. - 02.10.2022 Dharma Singh/ Karta Purkh Kaur

Wir sind für dich da



Karta Purkh Kaur
Freiburg
in 3HO e.v.



Dharma Singh
Freiburg
in 3HO e.v.



Sant Subagh Kaur
München
in 3HO e.v.



Atma Singh
Göttingen
in 3HO e.v.



Sat Parvan Kaur
Heilbronn
in 3HO e.v.



Ram Jiwan Kaur
Schweinfurt
in 3HO e.v.



Guru Simran Kaur
Freiburg
in 3HO e.v.



pranajio.com

Kommende Ausbildungen und Workshops

Stufe 2 Freiburg

- Authentische Beziehungen
01.10.-04.10.2020 und 05.11.-08.11.2020
- Bewusste Kommunikation
16.02.-21.02.2021
- Vitality and Stress
21.10.-24.10.2021 und 18.11.-21.11.2021

Aus der Kraft der Mitte leben Mi 20 - 22.00 Uhr
Heimbachhof, Au mit Dharma Singh

Ruhe im Strudel der Zeit Do 18 - 20 Uhr
Raum der Stille, Freiburg Vauban mit Carola

Kundalini Yoga mit Otilia Guru Simran Kaur
Mo 9-10.30h, Di 20-21.30 Uhr
Grethergelände, Freiburg

Wir passen uns den jeweils aktuellen rechtlichen Corona-Anforderungen mit einem gültigen Hygienekonzept an. Wenn erforderlich, finden unsere Module online oder hybrid statt.

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

PRANA
jio

Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung



KRI-Programm Aquarian Teacher 3HO
April 2021 – Oktober 2022

Stufe 1 | Freiburg

Leadtrainerin Karta Purkh Kaur in 3HO e.v.

Seit 1969 hat sich eine weltweite Gemeinschaft von über 25000 international ausgebildeten Kundalini Yoga LehrerInnen gebildet. Prana Jio ist Mitglied des **Kundalini Research Institute**. Das KRI hält die Lehren zusammen und ermöglicht einen globalen Austausch zur Qualitätssicherung.

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 volle Zeitstunden Unterricht und Praxis während 9 Ausbildungswochenenden und einer Intensiv-Sangat-Woche. Hinzu kommen noch deine eigene tägliche Yogapraxis und dein Selbststudium. Bei erfolgreichem Abschluss erhältst du das KRI Zertifikat Stufe 1 „Instructor“ und bist damit weltweit anerkannte Lehrkraft für Kundalini Yoga nach KRI. Damit qualifizierst du dich zur Mitgliedschaft in jeder nationalen und internationalen Vereinigung der Kundalini Yoga Lehrer (IKYTA und 3HO).

Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung 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.

Ziel unserer Ausbildung sind folgende Fähigkeiten

- eigene Ruhe und Kraft entwickeln/eigene Rückenbindung stärken
- Übungsreihen anleiten
- Übungen erklären
- Basiswissen über Yoga und Gesundheit
- Übungen und Meditationen für bestimmte Probleme
- Yogaphilosophie in der Praxis anwenden
- SchülerInnen bei Veränderungsprozessen begleiten

Es ist Dein Geburtsrecht, glücklich zu sein.



Ausbildungskosten 2500,- Euro

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

Early Bird

Bei einer Anmeldung vor dem 19. Februar 2021 und Zahlung der gesamten Kursgebühr wird die Anmeldegebühr um 150,- Euro gesenkt. Du zahlst dann 2350 Euro.

Ratenzahlung/Sozialpreise auf Anfrage. Die Seminarhauskosten während der Intensivwoche sind extra und werden direkt vor Ort gezahlt.

Die Kursgebühr beinhaltet:

Unterrichtskosten, Seminarraumkosten, Organisation, Ausbildungsbuch Aquarian Teacher und Handbuch dazu, außerdem ein Japji-Buch (Morgengebet).

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

Guru Simran Kaur Ottilia Sauer

0177 / 23 34 017
Ottilia.Sauer@web.de

Anforderungen zur Teilnahme an der Abschlussprüfung

Jeder kann an der Ausbildung zum „Instructor“ teilnehmen. Die Ausbildung findet in einem Bausteinverfahren statt. Du kannst zwischendrin auch aussetzen oder einzelne Wochenenden in einer anderen Stadt nachholen. Es werden Studygroups gebildet, die sich immer einmal zwischen den Wochenenden treffen (auch per Skype oder Telko möglich). So kann das Gehörte und Erlebte gemeinsam reflektiert werden.

Wer sich für das Zertifikat als Kundalini YogalehrerIn qualifizieren möchte, muss folgende Anforderungen erfüllen:

- Mindestens 20 Stunden Unterrichts-Hospitation
- Teilnahme an intensiver Meditation
- Selbstverpflichtung zu den durch 3HO gegebenen ethischen und qualitativprofessionellen Richtlinien für Kundalini Yoga LehrerInnen
- Erstellen von 2 Kursplänen
- Anleitung von Yoga-Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung
- Regelmäßige Yogapraxis

Die endgültige Einschätzung zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung des/der Studierenden basiert auf der Erfüllung der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder.