

## WITTEN/ RUHRGEBIET 2021/22

### INFO-ABENDE/WORKSHOPS

Tantrische Numerologie Online 30.-31.Januar 2021

Info Abend 12. März Online

**Info und Anmeldung:** Geet Anand Kaur,

E-Mail: Kundalini-yoga@gmx.net

### AUSBILDUNGSTERMINE

#### Modul 1 Praxis & Unterricht

20./21. Feb. 21

20./21. März 21

#### Modul 2 Anatomie und Wirkweise

08./09. Mai 21

05./06. Juni 21 (Darmstadt)

03./04. Juli 21

#### Modul 3 Yogapsychologie und Humanologie

28./29. Aug. 21

09./10. Okt. 21

20./21. Nov. 21

#### Modul 4 Meditation und Philosophie

19./20. Februar 22

19./20. März 22

#### Modul 5 Die Rolle des Lehrers und persönliche Entwicklung

27.05.-03.06.22 Intensivwoche

Prüfungstermin wird noch bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten. Termine können in seltenen Fällen verschoben werden.

*“Wenn Du etwas lernen willst - studiere es,  
Wenn Du etwas wissen willst - lies darüber,  
Wenn Du etwas meistern willst - unterrichte es!”  
(Yogi Bhajan)*

## YOGI BHAJAN

war der Lehrer, der Kundalini Yoga im Westen bekannt gemacht hat. Er wurde am 26. August 1929 in Kot Harkarn im damaligen Indien und heutigen Pakistan als Sohn eines Arztes geboren. Seine Familie lebte in der Tradition der Sikhs. Er interessierte sich sehr früh für medizinische Fragen und natürliche Heilweisen und studierte von klein auf Yoga. Im Alter von 16 Jahren wurde er von Sant Hazara Singh, seinem Lehrer, zum Meister des Kundalini Yoga erklärt. Er besuchte viele spirituelle Lehrer verschiedener Ashrams in Indien und im Himalaya und absolvierte daneben ein wirtschaftswissenschaftliches Studium an der Universität des Panjab. Nach dem Diplom gründete er eine Familie und begann eine erfolgreiche Laufbahn im indischen Staatsdienst. Gleichzeitig erweiterte er seinen Erfahrungshorizont als Yogi und verbrachte einige Jahre mit Karma Yoga im Goldenen Tempel in Amritsar, dem wichtigsten Tempel der Sikhs.



1968 wurde er von der Universität Toronto nach Kanada eingeladen, um einen Vortrag über Yoga zu halten. Er begann, Kundalini Yoga zu unterrichten und wurde einer der gefragtesten Yogameister der Welt. Yogi Bhajan wurde 1976 amerikanischer Staatsbürger und erlangte 1980 den Ph.D. in Psychologie. In Los Angeles entstand auf seine Initiative hin die 3H Organisation, die weltweit seine Lehrern verbreitet und bewahrt. Yogi Bhajan hat am 06. Oktober 2004 in Espanola (New Mexico) seinen physischen Körper verlassen.

Anerkannt von der internationalen Lehrervereinigung 3HO, der IKYTA (International Kundalini Yoga Teacher Association), nach den Richtlinien des KRI (Kundalini Yoga Research Institut)



*“Die Aufgabe eines Lehrers ist nicht, Dir die Wahrheit beizubringen, die ist dir bereits bekannt. Du kennst die Wahrheit. Die Aufgabe eines Lehrers ist es, Dich aus seinem praktischen Leben und aus seiner Erfahrung heraus daran zu erinnern, die Wahrheit zu leben. Das ist alles. Es gibt nichts, was du nicht weisst.” (Yogi Bhajan)*

## Shuniya - Schule für Kundalini Yoga

Ausbildungsleiter

Atma Singh Ahlers

Tel.: 06166 - 9339300

E-Mail: info@shuniya.de

Organisation

Alona Devi Akasha Kaur

E-Mail: info@shuniya.de

[www.shuniya.de](http://www.shuniya.de)

Artikel, Bücher und Musik über Kundalini Yoga erhältlich bei:



# Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung

WITTEN/RUHRGEBIET 2021/22

## STUFE 1



Shuniya - Schule für Kundalini Yoga

[www.shuniya.de](http://www.shuniya.de)

## AUSBILDUNGSINHALTE

- Asanas, Kriyas
- Atem und Pranayama
- Entspannungstechniken
- Sadhana
- Anatomie
- Humanologie
- Mantren, Mudras
- Rolle des Lehrers
- Patanjali
- Yogi Bhajan
- Bhandas (Körperschleusen)
- Unterrichtsstruktur
- Chakren
- Zehn Körper
- Meditation
- Yogaphilosophie
- Goldene Kette
- Wassermannzeitalter

Ebenso wichtig ist es Ruhe und Kraft auszustrahlen, die Schüler zu inspirieren und motivieren zu können und allmählich die eigenen Hindernisse und schlechten Gewohnheiten zu transformieren. Das setzt für die/den YogalehrerIn ein tiefes eigenes Verständnis und eine intensive Praxis des Yoga voraus.



## INSTRUCTOR, PRACTITIONER & TEACHER

Die erste Stufe "Instructor" vermittelt die Grundlagen für einfachen Kundalini Yoga Unterricht. Diese Ausbildung qualifiziert für das Unterrichten von Anfängerkursen und einfachen fortlaufenden Kursen. Daran schließen Stufe 2 und 3 an, die die Fähigkeit, Kundalini Yoga anzuleiten vertiefen. Eine mögliche Zusatzausbildung ist die zum/zur Kinderyoga LehrerIn oder die Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin und Schwangerenyoga Lehrerin.

## STUFE 1

der LehrerInnen Ausbildung besteht aus ca. 10 Wochenenden, einer Intensivwoche und schließt mit einem Examen ab. Die Grundkurse qualifizieren zusammen mit dem Abschlussexamen für das allgemeine Kundalini Yoga LehrerInnen Diplom Stufe 1, das durch KRI (Kundalini Research Institute) anerkannt wird. Die Stufe 1 dauert ca. 1 Jahr und vermittelt in etwa 280 Stunden die Grundlagen für einfachen Kundalini Yoga Unterricht. Da es das Ziel des Kundalini Yoga ist, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper, denen bestimmte Bewusstseinsstufen zugeordnet sind) frei fließen zu lassen, führt die Praxis nicht in die Zurückgezogenheit einer Eremitage, sondern mitten hinein ins Leben. Sie hilft den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Meditation - in sehr vielen Variationen - wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene benutzt.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch sowie meditativ, kräftigend als auch entspannend, heilend und belebend. In ihrer Kombination aus

- Körperhaltungen
- Bewegungsabläufen
- inneren Konzentrationspunkten
- Atemführung
- dem Gebrauch von Mantras (Meditationswörtern)
- Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen inneren Energielenkungen)

bieten sie eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten einen individuellen Zugang zu finden. Das Yoga bezieht sich auf alle Lebenszyklen und bildet für jeden eine Grundlage eine

Methodik zu erlernen, um die individuelle Kapazität zu entwickeln und zu leben. Es beinhaltet sehr alte Techniken von Übungsreihen und der Meditation um die Chakren zu öffnen, das Nervensystem zu stärken, das Drüsensystem auszubalancieren u.v.m..

## KUNDALINI YOGA

wurde 1968 von Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist ein Yogasystem, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken wie Sat Nam Rasayan und yogische Massage, Gatka, eine Kampfkunst, die vor allem in Indien entwickelt wurde, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst. Zu den Weissen Tantra Yoga-Kursen, die einen besonderen Schwerpunkt in diesem System bilden, kommen in der Regel hunderte Menschen zusammen, um gemeinsam zu meditieren und ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Da Yogi Bhajan von Haus aus Sikh ist, fließen Elemente des Sikh Dharma in seine Lehren ein. Dieses Dharma oder dieser Lebensweg hat seinerseits viele yogische Wurzeln. Es ist nicht erforderlich, sich mit diesem Teil des Systems zu beschäftigen, wenn man Kundalini Yoga praktiziert. Man kann das Yoga gut mit einem anders ausgerichteten Lebensweg kombinieren. Alle Bereiche des Kundalini Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln. Damit wird die Selbstbestimmtheit im persönlichen Leben verankert. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.

## AUSBILDER/INNEN

**Atma Singh Ahlers**  
Kundalini Yogalehrer seit 1989 mit Schwerpunkt Meditation und Lebensberatung, Internationaler Kundalini Yogalehrer und Ausbilder, Leadtrainer und Koordinator verschiedener Kundalini Yogalehrerinnen Ausbildungen Stufe 1 und Stufe 2. Sat Nam Rasayan Lehrer und Heiler. Gründer der AG für Kundalini Yoga Rhein/Main und Gründer/Leiter der Shuniya - Schule für Kun-

dalini Yoga. Seit 1988 Schüler seines spirituellen Meisters Yogi Bhajan, der ihn persönlich beauftragte die Lehre in Anmut und Würde weiterzugeben und so den Menschen zu dienen.

### Atma Kaur Ahlers

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1989 und internationale Ausbilderin Stufe 1 und Stufe 2 mit dem Schwerpunkt Lebensberatung und Geburtsvorbereitung. Leadtrainerin. Leitende Ausbilderin der Fortbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und Rückbildung Rhein/Main sowie Sat Nam Rasayan Heilerin.

### Geet Anand Kaur

Kundalini Yoga Lehrerin seit 2011, davor Hatha Yoga Lehrerin. Sat Nam Rasayan Heilerin und Kundalini Yoga Ausbilderin mit dem Schwerpunkt Meditation und Selbsterfahrung. Gründerin und Leitung der Yogaschule Anahad.

## AUSBILDUNGSORTE

Wochenenden:

Yogaschule Anahad, Steinstr. 15 (Hinterhof),  
58452 Witten

Das Wochenende vom 05./06.06. findet zum Erfahrungsaustausch der Gruppen in der freien Waldorfschule Darmstadt statt. [www.waldorfschule-darmstadt.de](http://www.waldorfschule-darmstadt.de)

Intensivwoche:

Hof Oberlethe, Wardenburgstr. 24, 26203 Wardenburg

## AUSBILDUNGSGEBÜHR

Anzahlung 200€ und wahlweise

- 2150€ (Gesamt 2350€) bis Eingang 1. September 2021

- 5 Raten 460€ (Gesamt 2500€)

- 15 Raten 160€ (Gesamt 2600€)

Zzgl. Prüfungsgebühr von 150 €.

Es ist nach Absprache möglich eine andere Zahlungsmodalität zu vereinbaren. Für die Intensivwoche kommen Kosten für Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung hinzu (ca. 65€/Tag). Für die Wochenenden fallen ca. 12€/Tag für das Mittagessen an.

*"Alles im Universum wurde geschaffen ein Lehrer zu sein.  
Der Mond ist ein Lehrer, die Sonne ist ein Lehrer, die Sterne sind Lehrer. Aber es gibt Leute, die werden professionelle Gemahner.  
Und die nennen wir Lehrer." (Yogi Bhajan)*