

Kundalini Yoga Lærerutdanning



1-årig deltidsutdanning i Tromsø

Fører frem til Internasjonal KRI godkjent sertifisering som følger IKYTAs (International Kundalini Yoga Teachers Association) retningslinjer.

For deg som ønsker å:

- Bli en sertifisert yogalærer
- Fordype deg i en autentisk, helhetlig og kraftfull yogaform
- Integrere en yogisk livsstil inn i din hverdag eller yrke.

Vi gir deg den nødvendige teori, praksis og kompetanse som kreves for å bli en dyktig og profesjonell yogalærer!

Ønsker du å fordype deg i en autentisk, helhetlig og kraftfull yogaform?

Da er Lærerutdanningen i Kundalini Yoga noe for deg!

Kundalini Yoga Skolens utdanning er designet for å utdype din yogiske kunnskap og erfaring, samt gi deg den nødvendige teori, praksis og kompetanse som skal til for at du blir en dyktig og profesjonell yogalærer.

Enten du ønsker å bli en sertifisert lærer eller bare ønsker å utdype din personlige praksis og opplevelse av Kundalini Yoga, inviterer denne utdanningen deg til en dyp og transformerende prosess! Utdanningen er åpen for alle som er interessert i en sunn og bevisst livsstil, enten du har erfaring med yoga fra før eller ikke.



Yoga i dagens samfunn

Kundalini Yoga er ikke lenger like eksotisk og ukjent som den var for noen år siden. I dag praktiseres Kundalini Yoga både i helsesektoren, på arbeidsplasser og i skolen. Den stadig mer teknologiske og intense tiden vi lever i, har ført til at mange føler en lengten etter det som er mer autentisk og til noe som kan forene oss med vår egen sanne natur igjen. Det er et stort behov for det som kan forene kropp, sinn og sjel, og det har også gått opp for flere at det nettopp er dette som kjennetegner en god helse og et lykkelig liv. I denne søken er yoga et fantastisk redskap.

Kundalini Yoga som lært av Yogi Bhajan er en effektiv, helhetlig og komplett form for yoga som er designet for å møte de utfordringene som tiden vi lever i bringer. Den blir ofte kalt "Yogaen for bevissthet". Dette er fordi denne formen for yoga, i tillegg til fysisk trening, fokuserer mer på å øke vår bevissthet og tilstedeværelse, både i oss selv og i samspill med verden rundt oss. Kundalini Yoga er også opprinnelsen til MediYoga / Medisinsk yoga som de senere år har fått en del oppmerksomhet i Norge og Sverige.

I denne lærerutdanning får du anledning til å omfavne en helhetlig, yogisk og bevisst livsstil. Du vil lære en spennende teknologi som både løfter og opplyser - alt i et trygt, gledesfylt og støttende fellesskap!

Hvem kan delta?

Utdanningen er åpen for alle som er interessert i en sunn og bevisst livsstil, enten du har erfaring med yoga fra før eller ikke. Utdanningen er også uavhengig av tro og livssyn, og du trenger heller ikke være godt trent eller fleksibel for å kunne delta. Mange blir med på utdanningen kun for egen personlig utvikling og læring, uten nødvendigvis å bli yogalærer. Det eneste kravet vi stiller er at du må være åpen og motivert for en dyptgående personlig prosess og ha en sterk interesse eller følelse for at det er dette du vil.



I denne KY Lærerutdanningen får du:

- En grundig innføring i Kundalini Yoga og Meditasjon.
- Mulighet til å gå i dybden og integrere en yogisk livsstil og praksis inn i din hverdag.
- Trening i å undervise og lede en Kundalini Yoga klasse foran en gruppe.
- Bli kjent med Kundalini Yoga som et helhetlig, terapeutisk og transformativt redskap for økt helse, bevissthet og balanse.
- Praktisk og teoretisk innføring i hva som kreves for å bli en dyktig, kunnskapsrik og profesjonell yogalærer.
- Lære å undervise Kundalini Yoga innenfor ulike settinger og til mennesker med forskjellige behov.

Om Kundalini Yoga Skolens Lærerutdanning

Kundalini Yoga Skolen organiserer denne lærerutdanningen med The International School of Karam Kriya som er grunnlagt av Shiv Charan Singh.

Vi samarbeider med et unikt og solid lærerteam som består av flinke, erfarne og anerkjente Teacher Trainers fra forskjellige steder i Europa. Vi har bevisst valgt å invitere lærere med spesialisering innen det aktuelle tema og fag til hver enkelt modul av Lærerutdanningen. Du vil derfor erfare både mannlige og kvinnelige, norske og internasjonale lærere. Dette gjør Kundalini Yoga Skolens Lærerutdanning både variabel og inspirerende, og gir deltakerne en god innsikt i forskjellige måter å undervise Kundalini Yoga på sett fra forskjellige tilnærminger.

Undervisningen vil foregå noe på norsk, men mest på engelsk med mulighet for norsk oversettelse.



Utdanningens struktur

Vi tilbyr en helge-basert utdanning som går over et 1 år med et gjennomsnitt av 4-6 ukers mellomrom. Lærerutdanningen kan godt kombineres med arbeid eller skole.

Vi har valgt å legge utdanningen over 1 år slik at det ikke går for lang tid mellom hver modul/samling. Slik blir vi fortere kjent med hverandre og opparbeider både fellesskap og en sterk gruppebevissthet som har mye å si for en støttende og inspirerende læringssituasjon. Det er også lettere å tilegne seg stoffet og integrere en yogisk livsstil når det ikke går for langt tid mellom hver samling. Slik forblir man lettere i prosessen og har mindre anledning og tid til å falle tilbake til vante situasjoner og vaner når man kommer hjem.

Vi har 9 samlinger på et sjarmerende kurscenter i naturskjønne omgivelser ved Tyrifjorden, kun en 1 time fra Oslo og 1 time fra Gardermoen. I tillegg har vi en mer intensiv uke i februar under "Ashram Experience," hvor vi sammen reiser til fargerike Portugal.

Ashram experience er en uke med Lead Teacher Trainer Shiv Charan Singh, hvor deltakerne får oppleve hva det betyr å leve i et bevisst fellesskap og leve en yogisk livsstil.

Mål for utdanningen

Kundalini Yoga Skolens Lærerutdanning i Kundalini Yoga fører frem til en Internasjonal KRI godkjent sertifisering i følge IKYTA's (International Kundalini Yoga Teachers Association) retningslinjer. Utdannelsen vil gi deg en grundig innføring i Kundalini Yoga, samt de nødvendige ferdighetene, selvtiliten og bevisstheten som kreves for å kunne undervise innenfor ulike settinger.

Den vil også bringe deg på en selvutviklende og transformerende reise hvor du får sjanse til å utforske dine indre ressurser og utnytte ditt potensiale som menneske. Utdanningen stimulerer til å utvikle en bevisst livsstil, og erfare en følelse for fellesskap med de andre deltakerne, samt lokale og internasjonale lærere.

Etter gjennomført utdanning mottar du "The International Kundalini Yoga Level 1 Instructor Certificate" som gir deg mulighet til å undervise i Kundalini Yoga.

Personlig veiledning og oppfølging

Vi legger stor vekt på kontinuerlig og personlig veiledning gjennom hele utdanningen. AnandRaj Singh og Gyanjot Kaur er lærere og kontaktpersoner som vil være tilstede gjennom hele utdannelsen. Alle i lærerteamet er utdannede Karam Kriya konsulenter, en coachingform basert på yogisk numerologi og universelle prinsipper. Dette gir veiledningen og oppfølgingen en solid base og kompetanse. Veiledningen kan bestå av samtaler underveis, personlig konsultasjon eller e-mail mellom samlingene, med enten AnandRaj, Gyanjot eller læreren for den aktuelle helgesamlingen.

Vi vil gjøre vårt beste for å gi næring til ditt unike potensial både som menneske og kommende yogalærer, og støtte deg i prosessen med å integrere dette mer inn i ditt eget liv.

Den viktigste veiledningen er for øvrig den du gjør av deg selv og vi oppfordrer alle til å føre en personlig "log" i løpet av utdanningsåret.



Kursdatoer for Kundalini Yoga Lærerutdanning 2015/16

1. Samling: Oktober 2015 Torstidag 15. kl.10:00 - Søndag 18. Oktober kl.16:00 ; (1.+2. modul)

2. Samling: Januar 2016 Fredag 8. kl. 17:00 - Søndag 10. kl. 16:00; (3. modul)

3. Samling:Mars 2016 Fredag 4. kl. 17:00 - Søndag 6. kl. 16:00; (4. modul)

4. Samling: April 2016 Fredag 15. kl.17:00 - Søndag 17. kl 16:00; (5.modul)

5. Samling: Mai 2016 Fredag 20. kl.17:00 - Søndag 22. kl.16:00; (6.modul)

6. Samling: Juni 2016 Torsdag 23. kl.5:30 - Søndag 26. kl. 16:00; (7. + 8. modul)

Ashram Experience i Portugal: Ankomst Lisboa Flyplass 1. September før kl.19:00

Avreise 7. September 2016

7. Samling: Oktober 2016 Fredag 7. kl. 14:00 - Søndag 9. kl. 16:00 ,

Merk deg at vi begynner kl. 14:00 på denne fredagen!

Temaer og undervisningsinnhold for de ulike samlingene

1. Samling

Introduksjon og kursets retningslinjer. Yogaens historie. Definisjonen av Yoga og en Yogi. Om Kundalini Yoga og andre former for yoga. Identiteten til en lærer.

2. Samling

Shabd Guru – kvantum teknologien av lyd. Mantras – betydning, effekt og uttalelse. Vitenskapelig forskning på yoga. Sadhana – din personlige praksis. Vannmannens tidsalder – endringer og utfordringer med tiden vi lever i.

3. Samling

Yogisk og vestlig anatomi. Kroppssystemer, spesifikke organer og kjertler. Yogiske øvelser, pusteteknikker, samt kosthold som er bra for ulike organer og kroppssystemer. Yogaens prosess både fysisk og med mennesket som et sammensatt energetisk vesen.

4. Samling

Kundalini Yoga som et medisinsk og terapeutisk redskap. Asana's , kriya's og kroppslige holdninger i KY. Vinkler, triangler og rytmer. Øvelsenes fordeler, effekter og utfordringer. Konseptet om kriya's, bandhas og sittestillinger. Betydning av pusten.

5. Samling

Meditasjon og sinnets natur. Hva er meditasjon, hvordan meditere, hvorfor, når, hvor. Tidslengde i minutter og dager. Fokus punkter, nivåer av meditasjon, typer meditasjon. Pratyahaar, Darana, dhyana, Samadhi. Tantra: sort, rød, hvit: Mahan Tantric.

6. Samling

Humanology: yogsisk livsstil og livssykluser. Bevisst kommunikasjon og autentiske forhold – den høyeste formen for yoga. Det å være mann, det å være kvinne.

Ulike meditasjoner og øvelser for menn og kvinner. Venus Kriya's. Banis. Kosthold.

7. Samling

Roller og Ansvar som yogalærer. Etikk, taushetsplikt og innstilling. Klassestruktur, forberedelse, å opprettholde en god innstilling og et godt miljø. Vanskelige spørsmål og utfordrende situasjoner. Å reklamere og nå ut med kursene dine. Forhold mellom Kundalini Yoga og Sikh Dharma. Å undervise ulike steder, for forskjellige nivåer og grupper.

8. Samling

Yogisk Filosofi. Felles tankegang innenfor ulike yogaretninger. Hvem var Patanjali. Betydningen av konsentrasjon, yamas og niyamas. Fra Pratyahaar til Samadhi. Død og det å dø - yogaens rolle i forskjellige faser av livet.

9. Samling

Betydning av avslapning – avspenningsteknikker. Våre ti spirituelle kropp. Å være et avslappet og bevisst "ti-i-ett menneske". Å opprettholde en yogisk innstilling og bevissthet på veien videre. Fellesskap og ressurser for Kundalini Yoga lærere. Forberedelser for eksamen



Lærerteamet:

Shiv Charan Singh (Portugal)

Shiv Charan Singh Shiv Charan Singh is the founding director of the Karam Kriya School and co-founder of Quinta do Rajo, its headquarters in Portugal. Scottish by birth, he is an outstanding and authentic spiritual teacher. Karam Kriya means 'action in spiritual awareness'. Shiv Charan is totally committed to guiding students in their spiritual growth so they can bring spiritual awareness into their everyday lives and develop their full potential as human beings. He is a skilled counselor, author of several books on human communication, the mystery of numbers and poetry. He runs Yoga and Karam Kriya training programs as Lead Trainer throughout Europe, Australia and South America. Website: www.karamkriya.com.pt



Salila Gyanjot Vestøl (Norge)

Salila Gyanjot Vestøl er KRI Sertifisert level 1 og 2 lærer og har sin utdannelse fra Yoga Lifestyle Studio, Nederland og The International School of Karam Kriya. I tillegg har hun studert de medisinske og helende egenskapene ved Yogaterapi og Karam Kriya. Som halvt indisk ble Gyanjot introdusert til yoga allerede som barn, og har derfor også mange års erfaring fra Klassisk Hatha og Ashtanga Yoga, samt en bakgrunn som danser. Hun har undervist ved flere ulike yoga og treningssentre, bedrifter og helse relaterte virksomheter, både i Norge og internasjonalt. Hun er sammen med sin mann AnandRaj grunnlegger av Kundalini Yoga Skolen AS og organisator av Lærerutdanningen i Kundalini Yoga.



AnandRaj Jakob Schaible (Germany/Norge)

AnandRaj startet sitt studie av yoga i India allerede i 2000. Han er KRI Sertifisert level 1 og 2 lærer og Karam Kriya konsulent. AnandRaj har utviklet en terapeutisk tilnærming til yoga gjennom Karam Kriya og har lang erfaring med å undervise Yoga i ulike kontekster. Han holder workshops og trainings i Kundalini Yoga og Karam Kriya, både i Norge og internasjonalt. AnandRaj kommer opprinnelig fra Tyskland og har siden 2005 jobbet som en veletablert Yoga lærer i Berlin. I 2011 flyttet at han til Oslo og ble medgrunnlegger av Kundalini Yoga Skolen AS. Han er sammen med Gyanjot organisator av Lærerutdanningen i Kundalini Yoga.



Amrit Singh (England)

Amrit Singh has been a teacher of Kundalini Yoga since 1995 and a teacher trainer since 2000. He has long standing experience of other forms of yoga, Oriental medicine and the mind-body dynamic. A practitioner of shiatsu (since 1989), acupuncture and Chinese herbal medicine (1995). He is a long time student of Shiv Charan Singh and Karam Kriya through which he has revised, deepened and updated his understanding of Oriental medicine and yoga.



Hari Krishan (Netherlands/ Germany)

Hari Krishan Hari Krishan Singh has been teaching Kundalini Yoga since 2002 and training teachers for the last 6 years. He is a student of Shiv Charan Singh and through him also became a Karam Kriya Teacher, teaching Applied Numerology throughout Europe. He is the co-founder of the Cherdikala International Yoga School who offers Kundalini Yoga Teacher Trainings and Karam Kriya Consultancy Trainings in many countries in Europe and on Bali.

Hari Krishan was born in the Netherlands and hosted a Kundalini Yoga and Karam Kriya Centre in Rotterdam for the past 6 years together with his wife. They recently moved to the South of Germany with their two sons.
website: www.cherdikala.eu/



Ram Singh (France)

Ram Singh was immersed as a child into the teachings of Yogi Bhajan and the tradition of Kundalini Yoga.

He teaches Kundalini Yoga and meditation throughout Europe in various programs and trainings.

Ram is a student of Shiv Charan Singh since 1996, and a specialist in Karam Kriya. He also gives extensive workshops on Guru Nanak's Japji Sahib.

As a gifted musician and singer, Ram Singh released two albums of mantras and sacred chants of India.

He now lives in Toulouse (South West France), where he teaches Kundalini Yoga, and sacred chanting as a way to meditation and inner connection.

Website: <http://www.ramsinghmusic.com/>



Kostnader

Utdanningskostnaden er kr. 33.000 inkl. depositum på kr.8.250. Påmeldingen regnes som registrert når depositum er betalt. Depositum kan ikke refunderes.

To betalings muligheter:

- Du får 10 % rabatt dersom du betaler inn hele utdanningskostnaden ved påmelding.

Kr. 33.000 - 10 % = kr. 29.700

Eller:

- Etter innbetalt depositum på kr. 8250, betaler du resten av utdanningskostnaden på kr. 24.750 i 3 deler:

- **1.del kr. 8250 før 2. Oktober 2015**
- **2.del kr. 8250 før 1. Januar 2016**
- **3.del kr. 8250 før 1. April 2016**

Overnatting på Villa Hille betales separat av hver student direkte til kursstedet. Det er kr. 270 pr. natt for et 2/4 manns rom.

Å sove på et grupperom er også noe vi anbefaler og oppfordrer til i denne utdannelsen, da det utvider det private rommet og utfordrer til å gi litt slipp på vante vaner man har hjemme. Det skaper også et mer åpent og støttende fellesskap som gir rom for mange fine møter. Dersom du av medisinske grunner eller helt spesielle behov må sove alene, skal vi gjøre vårt beste for å inkvartere deg på et enmannsrom. Siden det er begrensede muligheter for dette på Villa Hille, vil vi finne et overnattingssted for deg i nærheten.

Den yogiske maten som serveres under helgene på Villa Hille er inkludert i utdanningskostnaden.

Utdanningskostnaden dekker ikke reisekostnader til "Ashram Experience" i Portugal. Hver student er ansvarlig for å bestille og betale hver sin flybillett samt 236 euro som dekker kost og losji i Portugal. Ashram experience vil finne sted på Quinta do Rajo, et nydelig sted mellom byen Sintra og Ericera ved vestkysten av Portugal.

For en nærmere titt på Quinta Do Rajo se: [HTTP://WWW.QUINTA-DO-RAJO.PT/?LANG=EN](http://www.quinta-do-rajo.pt/?lang=en)

Søknad:

Søknad til Lærerutdanningen skjer ved å fylle ut påmeldingsskjema som ligger på vår nettside, samt en kort søknad som må inneholde:

- Navn
- Fødselsdato
- Passbilde
- Nåværende sysselsetting og utdanningsbakgrunn
- Tidligere erfaring med yoga, meditasjon og/eller andre holistiske disipliner
- Din motivasjon og hvorfor du er interessert i denne Kundalini Yoga Lærerutdanning

Send søknaden på e-mail til: info@kundalini-yoga.no

Eller via post til: Kundalini Yoga Skolen AS, Solveien 101 C, 1162 Oslo

Du vil bli kontaktet om bekreftet opptak så snart vi har mottatt din søknad.

