



Babaji's Kriya Yoga

Kriya Hatha Yoga Lehrer Ausbildung

Mit Yogacharyas Kailash und Satyananda

Intensivseminar + Ausbildungslehrgang

14. – 30. Juli 2017

Vertiefung der eigenen Yoga Praxis und Lehren lernen

Die 16-Tages Intensivausbildung beginnt am **14. Juli um 19 Uhr** und endet am **30. Juli 10 Uhr Vormittags**.

“Diese Ausbildung ist für all die geeignet, die ihre eigene Yogapraxis vertiefen und ihr Verständnis von Asanas, Yoga Philosophie und Kriya Yoga erweitern möchten, und für all die, die selber gern Hatha Yoga an andere weitergeben oder zertifiziert Hatha Yoga unterrichten möchten.”

Babaji's Kriya Yoga und seine Reihe der Hatha Asanas stehen im Mittelpunkt und werden untermauert und erweitert durch methodisches Werkzeug aus Hatha und Kundalini Yoga und durch Hintergrund von Yoga Philosophie und Tantra Yoga (z.B. Yoga Sutras des Patañjali). Somit wird in einer sechsmonatigen Ausbildungsperiode der Standard der American Yoga Alliance für eine offizielle Zertifizierung erfüllt. Das Programm beginnt mit einem elftägigen Start Retreat Seminar als Gruppe, und wird in den folgenden 12 Monaten Anwendungspraxis im Lehren, Literaturstudium, Dokumentation eigener Sadhana Praxis und ein schriftliches Examen beinhalten. Bei Abschluss dieser Zertifizierung fühlen sich Kriya Hatha Yoga StudentInnen kompetent, Hatha Yoga als ein Mittel zu körperlicher und mentaler Gesundheit sowie spirituellem Wachstum zu unterrichten.

Teilnahmevoraussetzung: zugelassen werden Babaji's Kriya Yoga Praktizierende, die am Aufbau- oder Vertiefungsseminar teilgenommen und zur Zeit aktiv und fest etabliert Kriya Yoga sowie Hatha Yoga praktizieren, mindestens zwei Jahre Yoga studiert und Hatha Yoga praktiziert haben, und körperlich wie emotional belastungsfähig sind. Erwünscht aber nicht notwendig ist die Planung, anschließend Kriya Hatha Yoga zu unterrichten, aber vorausgesetzt wird die Bereitschaft, Kriya Yoga in das eigene tägliche Leben zu integrieren. Die Zulassung zum Training erfolgt ausschließlich durch persönliche Absprache mit Programmleiter und Ausbilder Kailash. Wenn du Interesse daran findest und dir vorstellen kannst, Babaji's Kriya Hatha Yoga an andere weiterzugeben oder gar regelmässig zu unterrichten, oder du ohne dieses Ziel deine eigene Praxis weiter vertiefen und reflektieren möchtest, sei ermutigt, mit Kailash Kontakt aufzunehmen.

Das Seminar findet in der schönen Yogaschule Lichtblick in Frauenfeld (Schweiz) statt.

Seminarleiter:

C. R. Kailash ist Buchautor, professioneller zertifizierter Yoga Lehrer, Kriya Hatha Yoga Lehrer und - Ausbilder. Er hat langjährige Erfahrung in Bewusstseinsentfaltung. Nach intensiven Selbst- schulungsprozessen beim spirituellen Lehrer M.G. Satchidananda und seiner Frau Durga Ahlund und mehreren Jahren intensivem Training in Babaji's Kriya Yoga wurde er als Acharya in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas aufgenommen und gibt nun in Basisseminaren Kriya Yoga Einweihungen. Durga hat das Kriya Hatha Yoga Lehrer Training Programm entwickelt. Kailash leitet und führt mit den Hatha Yoga und Kriya Hatha Yoga Trainingseinheiten einen Großteil der Ausbildung durch. Er übernimmt hauptsächlich die persönliche Betreuung während der Ausbildungsmonate. Die einzigartige Erfahrungskombination macht das Programm zu einem besonders integrativen, tiefgründigen, von üblichen Hatha Yoga Ausbildungsprogrammen abgehobenen Schulungsprogramm, welches alle anderen Bestandteile der Yoga Tradition (inklusive alte Schriften von Yoga Philosophie und Tantra) und Babaji's Kriya Yoga in Relation zu Hatha Yoga setzt und dort bündelt.

M. D. Satyananda ist Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Yoga Lehrer und als Diplom-Psychologe approbierter Psychotherapeut. Nach dem Studium spiritueller und östlicher Weisheiten in Indien und im Westen sowie einem Jahrzehnt klinisch therapeutischer und organisations-beratender Berufstätigkeit widmet er sich seit über einem Jahrzehnt ausschließlich dem intensiven Studium von Babaji's Kriya Yoga und dem gemeinnützigen Lehren in internationalen Einweihungsseminaren, in Bewußtheitstrainings und in transformierender Einzelarbeit. Er bietet mit Kailash das zertifizierte Yoga Lehrer Training zu Kriya Hatha Yoga an, und unterrichtet innerhalb des Programms Yoga Philosophie und Hintergrundthemen zu Babaji's Kriya Yoga.

Sandra Grünes ist Dipl. med. Ayurveda-Spezialistin, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin. Sie ist Dozentin an der Europäischen Yoga-Akademie / Vedanta Yogaschule und ist Autorin von Fachartikeln. Sie unterrichtet Einheiten über Anatomie und Physiologie.

Komponenten im einjährigen Ausbildungsprogramm:

Das Programm beginnt mit einem sechzehntägigen Seminar als Gruppe. Neben den 18 Asana Haltungen von Babaji's Kriya Yoga werden weitere und alternative Asana Haltungen für grundlegende und spezifische Bedürfnisse eingebaut. Studium und Praxis werden in den folgenden zwölf Monaten weitergehen und beinhalten Lernen und schriftliche Aufgaben. Während einer zwölfmonatigen Ausbildungsperiode wirst du deine eigene Yoga Praxis und dein Verständnis des integralen Systems von Kriya Yoga vertiefen, sowie für das Unterrichten wesentliche Techniken lernen, bzw. wenn du schon unterrichtest, deine Fertigkeit zu lehren verfeinern. Um die Yoga Lehrer Zertifizierung zu erhalten, müssen Studenten Asana Haltungen gemäss ihrer Fähigkeiten mit Präzision und Präsenz zeigen und die erforderlichen Lehrfertigkeiten mit einer yogischen Haltung demonstrieren sowie die im folgenden genannten Kriterien erfüllen.

Kriterium 1: Training als Gruppe am Seminarort = 115 Stunden.

Kriterium 2: 1 mal wöchentlich eine Stunde Kriya Hatha Yoga geben
(1,5 Stunden) 10 Monate lang = 60 Std

Kriterium 3: Tägliches Praktizieren der 18 Haltungen. 12 Monate = 20 Std

Kriterium 4: Arbeiten am Grace Course 1 Jahr Unterricht= 25 Std,
(2 Jahre Unterricht= 50 Std)

Kriterium 5: Erste & zweite Einweihung des Babaji Kriya Yoga Trainings = 30 Std

Kriterium 6: Studium der "Sutren von Patanjali" in M.Govinda Satchidanandas Übersetzung und der "Bhagavad Gita" mit schriftlichen Reflektionen auf vorbereitete Fragen und schriftlich einzureichen = 25 Stunden

Kriterium 7: Die eigene Sadhana mindestens 2 mal je Woche protokollieren, einmal im Monat Schweigen einhalten, Meditationen und Reflektionen oder Beobachtungen des eigenen Verhaltens aufzeichnen - schriftlich einzureichen.

Studium des Handbuchs und Abschlussprüfung = 40 Std

Abschluss der Lehrtätigkeit im zweiten Jahr.

Summe anzurechnender Stunden = 315 Stunden

Weiterhin notwendig:

Bestehen des Schlussexamens

Praxis als Lehrer

Das Absolvieren der dritten Einweihung bringt zusätzliche 90 Stunden, womit das 500-Stunden Zertifikat angestrebt werden kann.

Tagesablauf des Seminars:

06.30 - 08.30 Gemeinsame Morgensadhana + Hatha Yoga Praxis

08.30 - 10:00 Frühstück (ist jeder für sich verantwortlich)

10.00 - 13.30 Erste Unterrichtseinheit, Yoga Theorie, Anatomie, Yoga Philosophie, Praxis,
danach Mittagspause

15.00 -18.00 Zweite Unterrichtseinheit, Praktikum.

Themen im 16-Tage Intensiv-Training

- Qualitäten eines Lehrers – das Unsichtbare Lehren
- Philosophie von Yoga, von Kriya Yoga, von Kriya Hatha Yoga, Tantra Yoga
- Die Sutren des Patañjali, 3 Praxisstufen, 8 Glieder + 6 Stufen des Astanga Yoga
- Prinzipien der Praxis von Asana, vorbereitende und vertiefende Asana
- Prana verstehen und damit arbeiten
- Grundlagen in Yoga Anatomie und Physiologie
- Praktizieren und Unterrichten von Pranayama
- Aufwärmen des Körpers – Zentrieren und den Körper zur Bewegung einladen weitere 50 Asana Haltungen, gelehrt in Serien, Erläuterung und Praxis
- Praxis und Unterrichten der 18 Kriya Asana Haltungen, in fünf Stufen anleiten
- Unterrichtstechniken, Energielinien, “Arbeit an der Grenze”
- Anpassen und Modifizieren von Haltungen für individuelle Bedürfnisse
- Häufige Beschwerden und Krankheiten und hilfreiche Asana Empfehlungen
- Die psychospirituellen Elemente der Haltungen;
- Der subtile Körper – Kundalini, die Chakren und die Nadis
- Asana Haltungen und Empfehlungen für therapeutische Anwendung
- Yoga für Frauen (während Menstruation, Schwangerschaft und Menopause)
- Meditation einfach lehren; Entwickeln deiner Stimme als ein Yoga Lehrer
- Praxis im Unterrichten

Kosten

Seminargebühr: CHF 2000.- (Ohne Unterkunft und Verpflegung)

Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung von CHF 300 zu machen damit dein Platz reserviert ist.

Ich überweise als **festen Anmeldung CHF 300.-** (Betreff: „Yogalehrer-Training“) eintreffend auf das folgende Konto bei der Raiffeisenbank, lautend auf Claudius Rieser . Frauenfelderstrasse 56 CH-8514 Amlikon-Bissegg

- **Raiffeisenbank Frauenfeld, CH- 8500 Frauenfeld**
- **IBAN: CH27 8138 4000 0080 9078 5 SWIFT-BIC: RAIFCH22**

Die **Restzahlung für das Seminar** ist bis am 30. Juni 2017 zu bezahlen.

Unterkünfte: www.regiofrauenfeld-tourismus.ch/de/

Für die Unterkunft und Essen bist du selber verantwortlich. Es ist jedoch vorgesehen das Mittagessen gemeinsam einzunehmen.

Anreise: Frauenfeld ist gut mit Auto und öffentliche Verkehrsmittel zu erreichen:

Mitzubringen sind komfortable Kleidung für Yoga Übungen, ausreichend Papier und Schreibzeug für erforderliche Aufzeichnungen, sowie Yogamatte, eventuell Schal für Meditationen, Meditationskissen oder Decke.

Der Weg vom Yoga-Praktikanten zum Yogalehrer hat seine Anforderungen. Diese können entwickelt werden, bis auf das Hauptanfordernis, den Wunsch zu teilen. Teilen ist Liebe und von diesem Zustand aus wird alles sprießen und fließen. Es wird gesagt, dass jeder der liebt oder geliebt wird ein guter Lehrer sein kann, weil in der Liebe Gegenwärtigkeit ist. Wenn wir wirklich gegenwärtig nicht nur uns gegenüber sind, sondern auch gegenüber anderen im Hier und Jetzt, als gäbe es keine andere Zeit. In diesem Zustand herrscht Selbstliebe und nicht-wertende Akzeptanz gegenüber anderen. Und wirklich, nur in diesem Zustand sind wir dauerhaft fähig, ein guter Lehrer zu sein.

Zusätzlich muss ein guter Lehrer beständig gewillt sein zu lernen und zu wachsen, und für immer ein Student zu sein. Ein guter Sinn für Humor ist hilfreich uns daran zu erinnern, wer wirklich der Student ist. Das erzeugt ein Fahrzeug, das uns reinigt und nährt und den inneren Fluss der Liebe stimuliert. Der Fluss der Liebe ist das höchste Ziel von Yoga.

Enthusiasmus ist so wichtig. Wenn wir nicht den Enthusiasmus haben, für das was wir lehren, werden die Studenten sich nicht darum kümmern, was wir zu sagen haben. Vor allem muss ein Lehrer intensiv praktizieren, damit er aus seiner Erfahrung heraus lehren kann. Wenn wir Hatha Yoga regelmässig praktizieren, passiert etwas in uns. Auf einer Ebene ist es ein Gefühl jenseits aller Wörter, ein Gefühl der Balance und der Harmonie mit dem Universum. Es ist das Eindringen der Kraft namens Liebe. Damit diese Liebe fließen kann, muss unsere Energie friedvoll und balanciert sein, physisch, vital und mental. Nur wenn unser innerer Zustand die Balance reflektiert, sind wir in der Lage, diesen Zustand mit anderen zu teilen. Dieser Zustand ist die wichtigste Sache, die wir anzubieten haben.

Claudius Rieser Kailash
Yogaschule Lichtblick
Balierestrasse 29
CH-8500 Frauenfeld

Tel: 0041 (0)52 366 32 92
info@babaji.ch

www.babaji.ch