

# Yogalehrer Ausbildungslehrgang Kriya Hatha Yoga Intensivtraining

## Mit Kailash & Satyananda

Als Student von Babaji's Kriya Yoga bist du eingeladen ein Lehrer von Babaji's Kriya Hatha Yoga zu werden! Einer der besten Wege, deine eigenen Praxis zu vertiefen und anderen durch das Lehren dieser wundervollen wissenschaftlichen Kunst zu dienen. Dieses Yoga Lehrertraining wurde entwickelt, um die Anforderungen des international anerkannten 200-Stunden Zertifizierungsstandards, der durch die "Yoga Alliance" definiert wurde, zu erfüllen. Ein Arbeitsbuch mit einem Umfang von 250 Seiten begleitet den Kurs. Nach Vollendung der Ausbildung starten die Studenten, die Studentinnen ein einjähriges Studium des Lehrens und Studierens, um verschiedenen Anforderungen zu erfüllen, die nicht nur den Trainings-Anforderungen genügen, sondern auch deinem eigenen Wohlergehen und deiner Entwicklung dienen.

Das Programm ist in weiten Teilen experimentell mit einem Fokus auf der persönlichen Transformation und auf der Entwicklung professioneller Fähigkeiten. StudentInnen müssen für mindestens 2 Jahre Hatha Yoga praktiziert haben. Dies ist ein intensives Trainingsprogramm und alle Teilnehmer sollten über eine gute physikalische und emotionale Gesundheit verfügen.

Das Programm umfasst nicht nur ein grundlegendes Verständnis der Techniken der 18 Kriya Hatha Yoga Asanas, sondern auch deren physikalischen Vorzüge und der Theorie hinter der Auswahl der Asanas und was energetisch passiert, wenn wir sie praktizieren. Weitere 50 Basis-Asanas werden erlernt und in das Training integriert. Die Yogaphilosophie ist ein hervorgehobener Bestandteil des Kurses, es findet eine tiefe Studie der Sutren von Patanjali statt. Gelehrt wird weiterhin ein tiefes Verständnis für Energie und Prana sowie den subtilen Körper. Wir werden tief in das Studium und die Lehre von Bandhas, Pranayama und Meditation einsteigen. 12 Stunden lang werden wir uns mit der Anatomie und der Physiologie des menschlichen Körpers in Relation zur Praxis und des Unterrichts von Hatha Yoga beschäftigen. Der Kurs behandelt die Qualitäten einer effektiven Lehrtätigkeit: das Modifizieren von Haltungen für individuelle Ansprüche, Limitierungen oder Therapien, die Wichtigkeit der Anleitung des Atmens, arbeiten mit den Energielinien, arbeiten mit Intensität und Entspannung. Das Training beginnt die Entwicklung deiner Rolle als Trainer durch die Vertiefung und Expansion deiner eigenen inneren Erfahrung des Hatha Yogas.

Um die Zertifikation zu erhalten, müssen StudentInnen Asana Haltungen gemäss ihrer Fähigkeiten mit Präzision und Präsenz zeigen und die erforderlichen Lehrfertigkeiten mit einer yogischen Haltung demonstrieren sowie die 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.

### **Die Seminarleiter**

**Kailash** ist spiritueller Lehrer und Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas. Er gibt Einweihungen in's Kriya Yoga im Deutschsprachigen Raum und ist der Gründer vom Yogazentrum Lichtblick. Als zertifizierter Yogalehrer unterrichtet er seit 17 Jahren. Er lehrt mit der Tiefe und Begeisterung von jemandem, der die Techniken selber praktiziert. Er ist zuständig für die Kriya Hatha Yoga Ausbildung und leitet die gesamte Ausbildung.

**M.D. Satyananda** ist Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas, Yogalehrer und als Diplom-Psychologe approbierter Psychotherapeut. Nach Studium spiritueller und östlicher Weisheiten in Indien und im Westen sowie einem Jahrzehnt klinischer und organisationsberatender psychologischer Berufstätigkeit widmete er sich ein Jahrzehnt dem intensiven Studium von Babaji's Kriya Yoga. Heute gibt er international Einweihungsseminare und Bewußtheitstrainings und bietet transformierende Einzelarbeit an. Er unterrichtet die Yoga-Philosophie.

**Sandra Grünes** ist Dipl. med. Ayurveda-Spezialistin, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin mit eigener Praxis. Sie unterrichtet die Yoga-Anatomie.

## Seminardetails

### Registrierung und Einführung am ersten Tag, beginnend ab 18 Uhr

#### Tagesplan:

Morgensadhana: 6:30 bis 8:30  
Erste Unterrichtseinheit: 10:00 bis 13:00  
Zweite Unterrichtseinheit: 15:00 bis 18:30  
Gespräch/Sadhana: 20:00 – 21:00

Themen, die im 14-tägigen Seminar behandelt werden:

- Philosophie des Yoga und der Kriya Yoga Philosophie
- Sutren des Patanjali und die 8 Pfade des Ashtanga Yoga
- Die 3 Stufen der Praxis und die 6 Stufen des Ashtanga Yoga
- Kriya Hatha Yoga Philosophie
- Grundsätze der Übung von Asanas
- Verständnis und Arbeiten mit Prana
- Praktizieren und Lehren von Pranayama (vollständige Atmung, ujjayi, kapalabhati, abwechselnd durch die Nasenlöcher)
- Den Körper aufwärmen - Zentrierung und Einladung an den Körper, sich zu bewegen
- Praxis von 50 zusätzlichen Haltungen, die in Serien gelehrt werden
- Prinzipien der Praxis und des Lehrens der 18 Kriya Asanas
- Detaillierte Praxis der 18 Haltungen
- Lehrtechniken: Universelle Prinzipien der Ausrichtung, der Unterstützung, der Anleitung der Atmung, der Energieströme und Intensität
- Anpassen und Verändern von Haltungen für individuelle Bedürfnisse
- Die psycho-spirituellen Elemente der Haltungen
- Anatomie und Physiologie
- Identifizierung der muskulären Dehnung und Beugung in den 18 Haltungen
- Physikalische Effekte der 18 Haltungen
- Basishaltungen und Empfehlungen für die therapeutische Anwendung
- Der subtile Körper: Kundalini und die Chakren und Nadis
- Philosophie II: Du denkst, der Körper produziert das Bewusstsein?
- Abgrenzung, der Schlüssel, um Karma in Dharma umzuwandeln
- Ohne Anstrengung das tägliche Leben leben: Eine advaita vedantische Lehre
- Meditation unterrichten: Hamsa Meditation und Yoga Nidra
- Entwickeln der eigenen Persönlichkeit als Yogalehrer
- Praxis des Unterrichtens

---

**Nächste Ausbildung:** 6.-21.Juli 2019

**Ort:** Yogazentrum Lichtblick, Hauptstrasse 2, CH-8512 Thundorf

**Preis:** CHF 2000 (Ohne Unterkunft und Verpflegung)

---

**"Frage dich selbst, ob es dein  
Interesse ist, Kriya Hatha Yoga  
mit anderen zu teilen."**

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 sprudeln 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. Dies 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.

Yogazentrum Lichtblick  
Hauptstrasse 2  
CH-8512 Thundorf

Tel: 0041 (0)52 366 32 92

info@babaji.ch

www.babaji.ch