



Hatha Yoga Lehrgang in Babaji's Kriya Yoga *Retreat und Praktikum*

An alle mit Zweiter oder Dritter Einweihung in Babaji's Kriya Yoga

Einladung

Liebe Schülerin, lieber Schüler von Babaji's Kriya Yoga,

Om Kriya Babaji Nama Aum

Wenn Du Dich seit einiger Zeit mit den Kriyas der Zweiten oder Dritten Einweihung vertraut gemacht hast und eine positive Auswirkung erfahren hast, mag in Dir der Wunsch entstehen, auch den Aspekt der Hatha Yoga Asanas mehr zu vertiefen, als es im Rahmen der drei Einweihungen möglich ist, oder auch etwas von dem, was Du von Babaji's Kriya Yoga gelernt hast, aktiv an andere weiterzugeben.

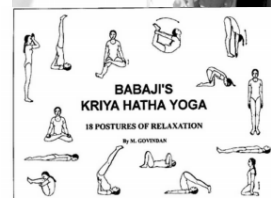
Du bist herzlich eingeladen, am Hatha Yoga Lehrer Training in Babaji's Kriya Yoga teilzunehmen.

Damit bietet sich Dir eine Gelegenheit, sowohl Deine eigene Praxis der Asanas und Dein Wissen über Babaji's Kriya Yoga insgesamt zu vertiefen, als auch anderen durch das Lehren dieser wundervollen wissenschaftlichen Kunst der Körperübung zu dienen.

Das Yogalehrertraining wurde so ausgerichtet, dass es die Anforderungen des internationalen 300-Stunden Zertifizierungsstandards der International Yoga Federation (IYF) erfüllt. Gleichzeitig ist es geprägt durch die Tradition Babaji's Kriya Yoga, sowohl in Yogaphilosophie als auch mit dem Fokus auf die 18 Asanas von Babaji's Kriya Yoga. Der Lehrgang beginnt mit einem intensiven Retreat über 14 Tage, in dem die eigene Praxis und die Vermittlung des Lehrstoffs im Vordergrund stehen. Die anschließende Praktikumszeit über sechs bis zwölf Monate dient der Einübung des eigenen Unterrichts, dem Literaturstudium und der Dokumentation der eigenen Yogapraxis. Die Zertifizierung ist mit einem Abschlussexamen und dem Nachweis über die kompletten Ausbildungsstunden möglich, falls dieser Aspekt des Trainings gewünscht ist.

Ein sehr umfangreiches Handbuch begleitet den Kurs. Das Programm ist in weiten Teilen ausgerichtet auf die eigene Praxis und persönliche Transformation und dient Deiner inneren Entwicklung und Deinem Wohlergehen, ergänzt durch erste Schritte hin zur Entwicklung von Lehrfertigkeiten, oder zur Verfeinerung von Lehrerfahrung für alle, die schon eine Yogalehrerausbildung haben oder als YogalehrerIn tätig sind.

Die Teilnahme setzt die Erfahrung von mindestens 2 Jahren aktivem regelmäßigem Praktizieren von Hatha Yoga voraus (gleich welcher Schule oder Tradition, im Ausnahmefall u. nach Absprache weniger), sowie die Erste und Zweite Einweihung in Babaji's Kriya Yoga mit einer etablierten Kriya Yoga Praxis. Dies ist ein intensives Trainingsprogramm und die Teilnehmenden sollten über gute physische und emotionale Gesundheit verfügen, jedoch sind körperliche Einschränkungen kein Ausschlusskriterium! Denn es geht in diesem Lehrgang nicht um körperliche Perfektion oder Leistungsorientierung, sondern um das bewusste und achtsame Arbeiten mit dem eigenen Körper und um das sanfte Ausdehnen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten im eigenen Erfahrungsraum.



Ein Fokus liegt auf der Asana-Reihe der 18 Kriya Hatha Yoga-Asanas von Babaji's Kriya Yoga (Bedeutung ihrer Auswahl, körperliche und energetische Wirkung, spirituelle Qualität etc.), wobei weitere ca. 50 grundlegende Asanas inkl. vorbereitend aufwärmende und aufbauend weiterführende Asanas und Reihen integriert werden. Die Yogaphilosophie wird im Überblick und insbesondere im Kontext von Babaji's Kriya Yoga studiert anhand der Sutras von Patanjali, der Bhagavad Gita und des Shaiva Siddhanta. Vermittelt werden ein Verständnis für Energie und Prana und den subtilen Körper in Theorie und Praxis (Bandhas, Pranayama) sowie die Integration von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Zeugen-Gewahrsein in die Asana Praxis. Das Studium der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers in Bezug auf die Ausübung und das Unterrichten von Hatha Yoga umfasst ca. 10 Stunden. Qualitäten des effektiven Lehrens von Asanas sind das Modifizieren von Haltungen für individuelle Ansprüche und Begrenzungen, ein Ausblick auf Yogatherapie in speziellen Fragestellungen, Arbeiten mit Atem, Energielinien, Intensität und Entspannung.

Die Entwicklung einer charismatischen Gegenwärtigkeit und einer einfühlsamen und authentischen Grundhaltung sind beim Unterrichten zentral. Für die Zertifizierung ist es erforderlich, Asana-Haltungen gemäß der individuellen Fähigkeit mit Präzision vorzeigen und anleiten zu können und die folgenden formalen Kriterien hinsichtlich Ausbildungsstunden zu erfüllen.

Ausbildungsstunden:

1. Training in Form einer 14-tägigen Gruppenzusammenkunft als Retreat = 140 Std.
 2. Verteilt über 1 Jahr mindestens 40 Unterrichtseinheiten über 1,5h geben = 60 h. Inklusive Protokollieren der eigenen Unterrichtspraxis mit Reflexion.
 3. Tägliches Praktizieren der 18 Asana-Haltungen. 12 Monate = 20 h
 4. Studium von „Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali“ von M. Govindan sowie der "Bhagavad Gita" mit schriftlicher Reflexion auf vorbereitete Fragen = 15 h
 5. Studium des Handbuchs und Abschlussprüfung = 35 h
 6. Erste und zweite Einweihung des Babaji Kriya Yoga Trainings (als Selbsterfahrung) = 30 h
- = in Summe 300 h

Optional für 400 h Zertifikat:

- Arbeiten am Grace Course 2 Jahre Studienzzeit Yogaphilosophie = 50 h
- Dritte Einweihung (als Selbsterfahrung) = 50 h

Allgemeine Kriterien für eine Zertifizierung:

- Vollständige Ausbildungsstunden
- Bestehen des Schlussexamens
- Protokollieren der eigenen Sadhana
- Schweigepraxis mindestens 1 Tag/Monat
- Konsistentes Selbst-Studium mittels Meditationstagebuch

Falls Du Dich zur Teilnahme inspiriert fühlst, freuen wir uns mit Dir die Zulassung zum Lehrgang zu besprechen.

Namaste

Acharya Brahmananda & Acharya Chaitanya
für den deutschsprachigen Raum

Durga Ahlund, Head of Training, Entwicklerin des Lehrgangs und Autorin des Handbuchs
M. Govindan Satchidananda, Gründerpräsident von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas

