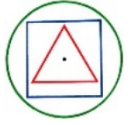




Babaji's Kriya Hatha Yoga

Lehrer-Ausbildung & Intensiv-Training



- mit den Acharyas Brahmananda und Chaitanya -
created by Durga & Satchidananda

Termine

Sa 11. - So. 19. Mai 2024 (Teil 1)

Sa 14. - So. 22. September 2024 (Teil 2)

Anreise jeweils samstags 18 Uhr und Abreise sonntags 10 Uhr

Anmeldefrist: 31. März 2024

Veranstaltungsort

KriyaMandiram, Holzhäuseln 5, 3250 Wieselburg-Land (NÖ)

Teilnahmevoraussetzung:

Erste und Zweite Einweihung in Babaji's Kriya Yoga

Verbindliche schriftliche Anmeldung

Vollständige Anwesenheit an allen Tagen (Teil 1 und 2)

Kosten:

Beitrag für das Training bzw. Lehrerausbildung: 2 Blöcke á € 1.080 = € 2.160

Vegetarische Vollverpflegung für beide Wochen (á € 180/Woche) = € 360

Übernachtung @KriyaMandiram für beide Wochen: € 250, frei für Vereinsmitglieder

Anzahlung für Deine sichere Reservierung: € 300

bitte bis 31.3.2024 auf Konto: Bernd Gehringer, IBAN AT89 3452 3000 0008 8880, „HYTT 2024“

Restbetrag bis zum Ausbildungsbeginn, spätestens Anfang Mai (siehe Zahlungsplan bei Anmeldung bzw. Ratenzahlung nach Möglichkeit und gemeinsamer Rücksprache)

Kontakt/Anmeldung:

Zwecks Anmeldung, weitere Informationen oder Fragen kontaktiere bitte

Brahmananda: +43 664 53623098 ... brahmananda@babaji.at ... www.kriya-loka.at

Chaitanya: +43 664 4180940 ... chaitanya@babaji.at ... www.kriyamandiram.org

Änderungen vorbehalten.

Kurzfristige Änderungen aller Ankündigungen sind manchmal unvermeidlich.

Du bist herzlich Willkommen,

Acharyas Brahmananda und Chaitanya



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 Körperübungen 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 von Babaji's Kriya Yoga, sowohl in der 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 Unterrichtens, 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 Yogalehrer-ausbildung haben oder als Yogalehrende 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. vorbereitende, aufwärmende und aufbauende, weiterführende Asanas und Reihen integriert werden. Die Yogaphilosophie wird im Überblick und insbesondere im Kontext der Babaji's Kriya Yoga studiert anhand der Sutren 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 für die Integration von 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 Yoga-therapie 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 h.
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 Studienzeit Yogaphilosophie = 50 h.
- Dritte Einweihung (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.



Seminarinhalte:

Zur Vertiefung der Praxis:

- Prinzipien und Ziele von Kriya Hatha Yoga
 - Das ABC von Kriya Hatha Yoga
 - Detaillierte Praxis der 18 Haltungen
 - Das Prinzip der Ausrichtung und Kohärenz
 - Verständnis und Arbeiten mit Atem, Prana und Energie
 - Sensibilisierung für Chakras, Nadis und Kundalini
 - Die psycho-spirituelle Ebene verstehen und miteinbeziehen
 - Asana im Kontext der 5 Koshas
 - Die Praxis vertiefen mit Ujjayi, Bandhas, Mudras, Drishti
 - Asana Siddhi – Perfekte integrale Stille
 - Praxis von ca. 50 zusätzlichen Haltungen
 - Modifizieren von Haltungen für individuelle Bedürfnisse
 - „Working on the Edge“
 - Ausblick: Fortgeschrittene Asanas
 - Intensive Praxis des Unterrichtens der 18 Asanas
 - präzise Anleitung und Demonstration
 - Bewusster Umgang mit Stimme und Stille
 - Entwicklung der eigenen Persönlichkeit als Yogalehrer
-
- Praktizieren und Lehren diverser Meditationstechniken & Yoga Nidra
 - Praktizieren und Lehren von ausgewählten Pranayama Techniken



Anatomie und Physiologie:

- Physische Effekte der 18 Haltungen
- Co-Kontraktion
- Bewegungsapparat, Wirbelsäule
- Atmung & Pranayama
- Ernährung & Verdauungssystem
- Nervensystem
- Endokrines System & Chakras
- Verletzung & Rehabilitation

Philosophie und Vorträge:

- Yamas & Niyamas
- Patanjalis Yoga Sutras
- Bhagavad Gita
- Kriya Yoga im Lichte von Shaiva Tantra
- Die verschiedenen Yogawege
- Business vs. Karma Yoga
- Spiritualität und Selbstverwirklichung
- „Conscious Creation“ – Autosuggestion & Mantra

Tägliche Kriya Sadhana - Kirtan Abende - Yagna



Muruga+18 Siddhas



Siddha Tirumular



Siddha Patanjali



Siddha Agastyar



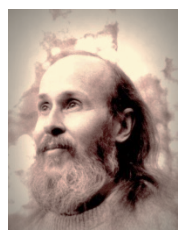
Siddha Boganathar



Kriya Babaji Nagaraj



Yogi Ramaiah



M.Govindan Satchidananda

Deine Begleiter und Trainer



Brahmananda ist Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas seit 2013. Er lebt und arbeitet als Diplom-Ingenieur und Hatha-Yogalehrer am Attersee in Oberösterreich. Dort leitet er das von ihm gegründete Yogazentrum kriya LOKA »home of yoga« in dem er regelmäßig Hatha-Yogakurse, Vorträge, individuellen Einzelunterricht, Workshops und Satsang-Treffen anbietet. Nach langjährigem Studium von Babaji's Kriya Yoga gibt er dort und im deutschsprachigen Raum Erste und Zweite Einweihungen und leitet Pilgerfahrten in den indischen Himalaya.



Chaitanya ist Mitglied in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas seit 2021. Mehrere Jahre lebte er in einem von ihm mitbegründeten Yogazentrum in Cusco Peru. Nach der Einweihung und Ausbildung in Kriya Yoga widmet er sich hauptsächlich der Kriya Sadhana und dem Yoga Unterricht. Er lebt mit Familie in Niederösterreich und leitet dort den Ashram KriyaMandiram, wo er regelmäßig Meditationskreise, Retreats, Hatha-Yogakurse, Satsang und Einweihungen in Babaji's Kriya Yoga anbietet.



Thomas Zulehner wird in diesem Training den Aspekt der Anatomie und Physiologie verdeutlichen. Er ist seit 15 Jahren im Gesundheitsbereich tätig. Als ausgebildeter Osteopath und Physiotherapeut arbeitet er in eigener Praxis in Niederösterreich. Er praktiziert Babaji's Kriya Yoga seit einigen Jahren. Basierend auf dem Verständnis beider Lehren, Osteopathie und Yoga, und maßgeblich bedingt durch seine Kriya Sadhana, ist seine Inspiration nun die Verbindung von holistischem Heilwissen mit transformativer Bewusstseinsentfaltung.



Durga Ahlund ist eine professionelle zertifizierte Yogalehrerin und praktiziert Yoga seit mehr als 35 Jahren. Sie hat diese Ausbildung konzipiert. Durga wurde in Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Raja Yoga und Phoenix Rising Yoga Therapy zertifiziert. Ihr intensives Studium des spirituellen Yoga führte sie zu mehreren Meistern in den USA und in Indien. Kriya Babaji blieb ihr führendes Licht. Seit mehr als 25 Jahren praktiziert sie die Techniken des Kriya Yoga und lehrt als Acharya. Sie ist Autorin von „Babaji's Kriya Yoga – Deiner Praxis Tiefe Geben“ und Co-Autorin von „Kriya Yoga – Erkenntnisse auf dem Weg“, Schöpferin des „Grace Course“ und publiziert regelmäßig im Kriya Yoga Journal.