

Babaji's Kriya Yoga

Kriya Hatha Yoga Lehrer Training Intensivseminar + Ausbildungslehrgang

mit Yogacharyas Durga Ahlund und M.Govindan Satchidananda

Hatha Yoga Intensiv!

Vertiefung der eigenen Yoga Praxis & Lehren Lernen

mit Yogalehrer Zertifizierung

für Babaji's Kriya Yoga Eingeweihte



Das Kriya Hatha Yoga Lehrer Training bereitet dich auf das Lehren und Unterrichten von Kriya Hatha Yoga vor oder wird deine Qualität zu lehren weiter ausbauen. Gleichzeitig bietet es dir Gelegenheit zu intensivem Training und führt dich zu einem fundierteren Verständnis deiner eigenen Kriya Hatha Yoga Praxis – absolute Voraussetzung um ein guter Lehrer zu sein, aber genauso erstrebenswert für die persönliche Entwicklung. 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 Patanjali). Somit wird in einer sechsmonatigen Ausbildungsperiode der Standard der American Yoga Alliance für eine offizielle Zertifizierung erfüllt. Das Programm beginnt mit einem elftägigen Start-up Retreat Seminar als Gruppe, und wird in den folgenden fünf Monaten Anwendungspraxis im Lehren, Literaturstudium, Dokumentation eigener Sadhana Praxis und ein schriftliches Examen beinhalten. Bei Abschluss dieser Zertifizierung fühlen sich Kriya 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 Programmleiterin und Ausbilderin Durga Ahlund. 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 Durga Kontakt aufzunehmen (auf englisch oder über die deutschen Acharyas).

Deutschsprachige Seminare beinhalten Übersetzung und deutsche Unterlagen ggf. ergänzt durch englische Originalunterlagen. Im von wunderschöner Natur umgebenen ruhigen Kanada Ashram findet das Seminar in englisch und französisch statt. Bei Interesse an einer Teilnahme in Babaji's Kriya Yoga Ashram in Kanada bitte dort die näheren Bedingungen erfragen.

Termine – Anmeldung – Infos:

siehe beigefügtes Programm mit Anmeldebogen oder kontaktiere uns.

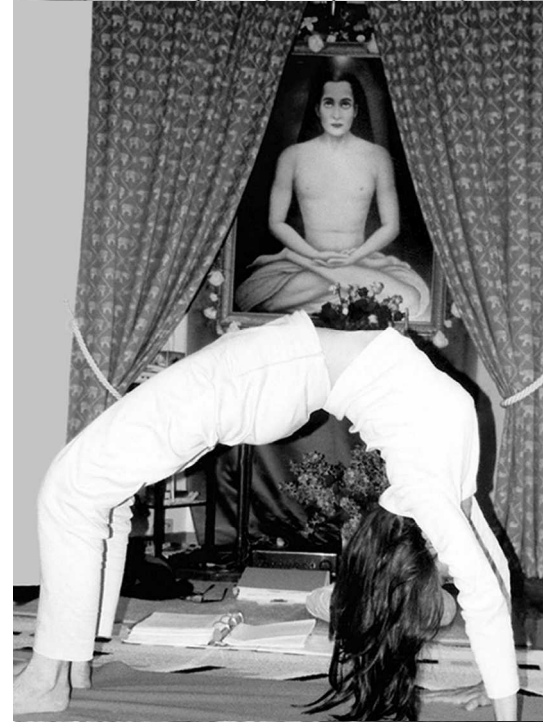


Babaji's Kriya Yoga

Veranstalter: Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas
(Gemeinnützige Fortbildungseinrichtung USA/Canada/India)
mit Unterstützung vom Förderverein Babaji's Kriya Yoga e.V.
für die Deutschsprachigen Länder

© Babaji's Kriya Yoga® Alle Rechte vorbehalten

www.babaji.de · info@babaji.de



Ausbildungsinhalte

Seminarleiter:

Durga Ahlund ist professionelle zertifizierte Yoga-Lehrerin und -Ausbilderin. Sie hat seit ihrer Jugend intensiv Yoga praktiziert, viele Jahre in Yogaschulen unterrichtet und später eigene Programme entwickelt. Ihr Schwerpunkt war lange Jahre Kundalini Yoga, sie ist ausgebildet in sportorientiertem Hatha Yoga und in Yoga Therapie (Phoenix Rising). Nach intensiven Selbstschulungsprozessen beim indischen spirituellen Lehrer Sri Sri Ravi Shankar und mehreren Jahren intensivem Training in Babaji's Kriya Yoga wurde sie als Acharya in Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas aufgenommen und gibt nun in Basisseminaren Kriya Yoga Einweihungen. Durga hat das Programm entwickelt, leitet es und führt mit den Hatha Yoga und Kriya Hatha Yoga Trainingseinheiten einen Großteil der Ausbildung durch. Sie übernimmt hauptsächlich die persönliche Betreuung während der Ausbildungsmonate. Ihre einzigartige Erfahrungskombination macht ihr 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. Govindan Satchidananda, gibt kontinuierlich auf der ganzen Welt Kriya Yoga Seminare und Retreats, er ist Gründer und Direktor des Verlags Babaji's Kriya Yoga & Publications und des Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas. Mehr Informationen siehe Informationsblatt des Basisseminars oder die Webseite. Er bietet mit Durga Ahlund das zertifizierte Yoga Lehrer Training zu Kriya Hatha Yoga an, er unterrichtet innerhalb des Programms Yoga Philosophie und Hintergrundthemen zu Babaji's Kriya Yoga und begleitet die tägliche Routine Sadhana Praxis.

Zusätzlich lehrt eine professionelle qualifizierte Lehrperson aus dem medizinisch-bewegungstherapeutischen Fachgebiet und mit Erfahrung in Hatha Yoga die Einheiten über Yoga Anatomie und Physiologie.

Komponenten im halbjährigen Ausbildungsprogramm:

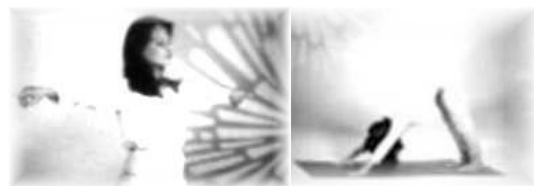
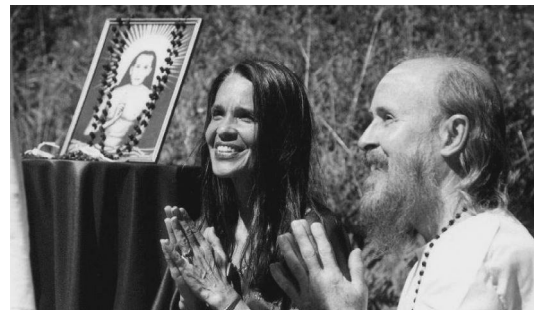
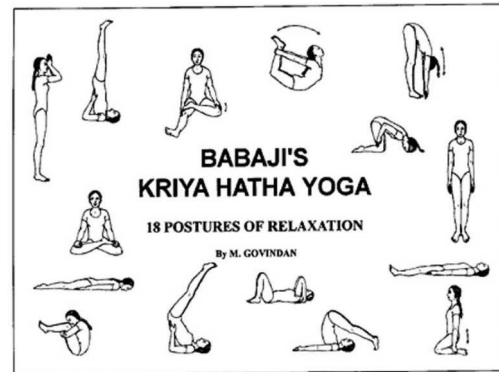
Das Programm beginnt mit einem *elftägigen Seminar als Gruppe*. Neben den 18 Asana Haltungen von Babaji's Kriya Yoga werden weitere und alternative Asana Haltungen für grundlegende und spezifische Bedürfnisse eingebaut. Studium und Praxis werden in den folgenden fünf Monaten weitergehen und beinhalten Lernen und schriftliche Aufgaben. Während einer *sechsmonatigen 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.

Ausbildungs- und Zertifizierungs-Kriterien

Kriterium 1. 11 Tage Training als Gruppe am Seminar-Ort:	= 115,5 Std.
Kriterium 2. 1x/Wo 1,5 Std Kriya Hatha Yoga unterrichten - 5 Monate:	= 30 Std.
Kriterium 3. Täglich Sadhana inkl. der 18 Asana Haltungen	
Kriterium 4. Die eigene Sadhana protokollieren mindestens 2x/Woche, Schweigen 1x/Monat, Meditationen + Verhaltensbeobachtungen aufzeichnen – schriftlich einzureichen:	= 40 Std.
Kriterium 5. Basisseminar und Aufbau-seminar von Babaji's Kriya Yoga:	= 30 Std.
Kriterium 6. Studium Patañjali Yoga Sutren in M. Govindan Übersetzung und "Bhagavad Gita" mit Reflektionen auf vorbereitete Fragen – schriftlich einzureichen:	= 20 Std.
Summe angerechneter Pflicht-Stunden:	= 235,5 Std.
Zusätzlich angerechnete Stunden: BKY "Fortgeschrittenen-Training" wird für eine Level II Zertifizierung (500 Std.) angerechnet:	= 90 Std.

Tagesablauf des Seminars: (10½ Stunden Programm)

06.00-08.00 Gemeinsame Morgensadhana + Hatha Yoga Praxis; danach Frühstück
09.00-12.30 Erste Unterrichtseinheit, Yoga Theorie, Anatomie, Praxis, danach Mittagspause
14.00-17.00 Zweite Unterrichtseinheit, Praktikum, danach Abendpause
20.00-21.30 Vorträge Yoga Philosophie
21.30-22.00 Gemeinsame Abendsadhana (Pranayama, Dhyana)



Themen im 11-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

Mitzubringen sind komfortable Kleidung für Yoga Übungen, wetterangemessene Außenkleidung für Spaziergänge, ggf. Badezeug, ausreichend Papier und Schreibzeug für erforderliche Aufzeichnungen, sowie Yogamatte und Meditationskissen oder Decke.

Veranstaltungsort ist das Seminarhaus 'Kapellenhof' im Taunus nahe Frankfurt am Main in Deutschland. Das ehemalige Gehöft mit alter Kapelle und idealen Räumlichkeiten liegt in ländlicher ruhiger Gegend vom Frankfurter Hauptbahnhof ca. 45 min, vom Frankfurter Flughafen ca. 30 min (Flughafen Hanau Direktverbindung Strecke #10) und vom nahegelegenen Ortsbahnhof ca. 15 min entfernt. Für die Anreise gibt es eine Wegbeschreibung. Für Anreisende per Zug kann eine Fahrgemeinschaft vom Bahn- oder Bus-Bahnhof arrangiert werden. Die Veranstaltung beginnt Freitag Abend um 19:30 Uhr und endet am Sonntag Nachmittag. Die Anreise sollte bis zum Checkin um 18 Uhr erfolgen. Wenn du zu spät ankommen wirst, rufe bitte rechtzeitig im Kapellenhof oder die Kontaktperson an.

Kosten für das Wochenende bestehen aus dem empfohlenen Teilnahmebeitrag €800 für das Seminar, sowie Unterkunft mit Vollpension an den Kapellenhof für 10 Nächte. Vollwertige vegetarische Verpflegung an fünf Mahlzeiten und Unterkunft im MBZ 47€ / DZ 50€ / EZ 60€ pro Nacht. (Vor Ort €8 für Handtücher und Bettwäsche, die auch selber mitgebracht werden können.) Bei *Wiederholung* wird für die erneute Einweihung in neue persönliche Mantras auch der empfohlene Teilnahmebeitrag erbeten.

Zur **Anmeldung** bitte deine Zulassung durch einen Acharya bestätigen lassen, den Anmeldecoupon an deine Kontaktperson senden, eine Anzahlung von €300 leisten (Betreff: "HTT DE JAHR") und gleichzeitig mündlich oder per eMail bestätigen. Mit dem Eingang der Anzahlung ist die Anmeldung registriert und wird schriftlich bestätigt. Die Anzahlung wird bei Nichtzulassung zum Seminar oder bei verhinderter Teilnahme wegen höherer Gewalt zurückerstattet. Der Restbetrag kann gleichzeitig überwiesen werden. Der Beitrag für die Unterkunft muss spätestens zum Seminarbeginn bezahlt werden. Die Gebühr für das Training kann über die Periode der folgenden 5 Monate aufgeteilt werden, Vereinbarungen sind zu treffen mit M.G. Satchidananda. Die Abrechnung von zusätzlichen individuellen Unterkunfts-kosten oder für Erwerb von Publikationen erfolgt am Ende des Seminars. Die Zimmerreservierung sowie die Zahlung der Unterkunft erfolgen bei Babaji's Kriya Yoga (nicht beim Kapellenhof wie in dessen Flyer ausgewiesen). Gib bei der Anmeldung an, ob du mit einer Person einen Raum teilen möchtest. Die Wahl der Zimmer kann je nach Verfügbarkeit nicht immer gewährleistet sein. Die verfügbaren Plätze im Seminarhaus sind limitiert.

Ausblick: Wer möchte, kann auch an den beiden Kriya Yoga Einweihungsseminaren am gleichen Ort teilnehmen: Das Retreatwochenende mit Aufbau-seminar "Anthar Kriya Yoga" und die Retreatwoche mit Vertiefungsseminar "Fortgeschrittenen Training".

Das Vertiefungsseminar mit der dritten und letzten äußeren Einweihung führt Dich in die komplette Serie der 144 Kriyas aus der Tradition von Babaji's Kriya Yoga ein und bereitet Dich auf fortgeschrittenes Praktizieren vor. Teilnahmevoraussetzung sind Basis- und Aufbau-seminar sowie ein bis zwei Jahre etablierte regelmäßige Praxis aller Techniken der ersten Einweihung.



Babaji's Kriya Yoga

