



Foto: Birgitta Hedman

## Läroarbete i Kundaliniyoga enligt Yogi Bhajan Level 1 Start januari 2021 i Uppsala

"Mostly people live beneath their potential, but if somehow you are trained to live to your potential, you will be very fulfilled, very happy and very humorous." - Yogi Bhajan

### Generellt om utbildningen

Målsättningen med denna utbildning är att ge dig en stadig grund att stå på, både som yogalärare och som människa. Utbildningen ger dig gedigna kunskaper i hur du instruerar andra i Kundaliniyoga samtidigt som den ger förutsättningar för en personlig utvecklingsprocess. Utbildningen leder till en certifiering som "KRI Certified Level One Instructor of Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan" enligt KRI:s (Kundalini Research Institute) krav och riktlinjer. Den omfattar totalt tio kurstillfällen med mer än 180 timmar läroarbete + 40 timmar egen praktik och studier. Roland Nahrungbauer och hans företag Yogi On The Road arrangerar utbildningen.

### Efter genomgången utbildning har du fått (se även exempel ur kursplanen på sid 5)

- En egen djupgående upplevelse av yoga och meditation. Vad dessa tekniker under ett intensivt och regelbundet utövande kan ge dig, i termer av balans, transformation och ökad medvetenhet.
  - Goda kunskaper, både praktiska och teoretiska avseende kroppsställningar, andningstekniker, koncentrations- och avspänningstekniker, meditation och mycket annat.
  - Västerländsk anatomi och fysiologi.
  - Yogisk anatomi med chakrasystemet och de tio kropparna.
  - En bred erfarenhet av ljudvibrationernas påverkan på kroppen, sinnet och själen.
- Grundläggande färdigheter i att spela gong.
- En förståelse för yogatraditionen: historik, kultur, filosofi och dess väg från öst till väst.
  - Kunskap om hur du på ett bra sätt förmedlar yogan till människor med olika behov.
  - Praktisk kunskap om hur du kan arbeta som yogalärare. Pedagogik, etik, kursverksamhet, inriktning, hur du når ut med dina kurser och annan praktisk information.

## **För godkänd utbildning och att du ska få din certifiering krävs**

- Närvaro vid utbildningsdagarna och aktiviteter under dessa.
- En skriven planering för två yogakurser med olika tema.
- Genomförande av minst en 40 dagars sadhana (daglig träning av ett yogapass och/eller meditation på minst 11 min).
- Deltagande i en dags Vit Tantrisk Yoga i samband med utbildningen.
- Deltagande i ett minimum av 20 yogaklasser under eller efter utbildningen hos certifierade kundaliniyogalärare.
- Godkänt på det skriftliga, muntliga och praktiska provet.
- Läst, förstått och skrivit under dokument om etiska och professionella riktlinjer för kundaliniyogalärare.
- Fullföljande av finansiella åtaganden.

## **Vem kan delta i utbildningen?**

Utbildningen är öppen för alla intresserade som har vilja och motivation att vara med. Utbildningen kräver inte att du är atletisk eller smidig. Det finns inget krav på att börja undervisa. Du ska ha deltagit i lärarledda yogaklasser innan utbildningen startar så att du har en egen erfarenhet av vad kundaliniyogan kan ge. Huvuddelen av kurslitteraturen och viss del av undervisningen är på engelska. Erfarna svensktalande lärare hjälper dig genom att förklara det du läser och hör.

## **Kursträffar**

Utbildningen startar i januari 2021 och pågår i drygt ett år. Den innehåller 9 st träffar i samband med helger och en retreat under ca 5 dagar. Oftast sker träffarna från fredag kväll till söndag eftermiddag. Exakta datum för träffarna kommer att fastställas i februari 2020. Alla kursträffarna utom Vit Tantrisk Yoga och retreaten sker i Uppsala. Vit Tantrisk Yoga sker under en dag i Stockholm och retreaten på kursgården Shantiland [www.shantiland.se](http://www.shantiland.se) utanför Hudiksvall.

## **Utbildningskostnad**

Utbildningskostnaden är 40 000 kr inkl moms. Kurslitteratur och ett års medlemskap i SKY (Sveriges Kundaliniyogalärares Riksförbund [www.kundaliniyoga.nu](http://www.kundaliniyoga.nu)) ingår. Det tillkommer kostnader för Vit Tantrisk Yoga (ca 1500 kr) samt för kost och logi på retreaten (ca 2500 kr).

## **Anmälan och betalning**

Du anmäler dig till utbildningen genom att sätta in anmälningsavgiften (5 000 kr) på PG 43 17 75 - 6. Skriv i samband med detta ett mejl till [roland@yogiontheroad.se](mailto:roland@yogiontheroad.se) med dina personuppgifter, din bakgrund med yoga eller liknande utövande, varför du vill gå utbildningen, om du har några fysiska eller psykiska utmaningar och om du äter någon medicin, samt hur du vill betala.

Resterande del av utbildningsavgiften (35 000 kr ) betalas före första utbildningshelgen, alternativt delas upp i tio delar mot en avgift på 500 kr (10 x 3 550 kr).

Boka tidigt erbjudande! Om du anmäler dig innan 1 juli 2020 får du 1000 kr rabatt och betalar ingen avgift för att dela upp betalningen. Du betalar då 34 000 kr före första utbildningshelgen, alternativt delar upp betalningen i tio delar (10 x 3 400 kr).

Om du bokar av din plats på utbildningen mer än fyra veckor innan kurstart återbetalas anmälningsavgiften. Om arrangören avbokar utbildningen betalas hela anmälningsavgiften och resterande del av utbildningsavgiften tillbaka utan avdrag. När utbildningen har börjat görs inga återbetalningar utan medicinska orsaker. Om du skulle hoppa av under pågående utbildning utan medicinska orsaker blir du alltså bunden att fullfölja betalningsplanen. Du kan sedan ta igen de missade kurstillfällena vid nästa utbildningsomgång.

## Lärare på utbildningen



### **Seva Kaur Khalsa – Lead Teacher Trainer - Huvudlärare**

Seva Kaur är KRI-certifierad level 1 och 2 lärarutbildare och har studerat och undervisat kundaliniyoga sedan hennes första möte med Yogi Bhajan 1977. Hon växte upp i Australien och är nu bosatt i Norge, har tre barn och var gift i över 30 år.

Seva Kaur har varit huvudlärare för lärarutbildningar i Australien och i många länder i Europa och Asien. Hon utbildar även blivande gravidyogalärare och ger workshops om hur föräldrar kan ta hand om sina barn på ett bra och medvetet sätt. Seva Kaur har varit skandinavisk representant för 3HO (den internationella kundaliniyogaorganisationen) vid FN och skandinavisk försäljnings- och marknadschef för Yogi Tea.



### **Siri Sadhana Kaur – Professional Teacher Trainer**

Siri Sadhana från London har en teaterkarriär bakom sig och har spelat in CD-skivor med mantramusik. Albumen Awakening heart, Alokas Grace, Sacred Nectar och Song of Soul finns på Spotify och iTunes. Hon turnerar och ger konserter och utbildningar i bl a mantradans, acapellasång och kundaliniyoga. Siri Sadhana deltar själv i utbildning för att bli certifierad som kundaliniyogalärare på Level 3 och ser fram mot att dela med sig av sina kunskaper om Ljud & Mantra på utbildningen i Uppsala. [www.sirisadhana.com](http://www.sirisadhana.com)



### **Sat Nam Torstensdotter – Professional Teacher Trainer**

Sat Nam tillhör de tidiga kundaliniyogautövarna i Sverige. Under 1980-talet bodde hon några år i olika ashram i Köpenhamn och USA, där hon lärde sig de yogiska teknikerna och en yogisk livsstil. Hon har fått undervisning direkt av Yogi Bhajan i yoga som riktar sig speciellt till kvinnor. Senare kom hon att utbilda sig till legitimerad fysioterapeut. Sat Nam har undervisat på mer än 15 yogalärarutbildningar i Sverige sedan de började hållas på 90-talet, och på 2 utbildningar i Riga, Lettland. Hon är uppskattad för sin humor, kunskap och sitt pedagogiska sätt att undervisa. Sat Nam är bosatt i Knivsta och arbetar inom hemsjukvård i Stockholm, där hon har yoga med patienter och personal.



## **Roland Nahrungbauer/Ramdesch Singh – Associate Teacher Trainer – Organisatör av utbildningen**

Roland började sin kundaliniyogaläroterutbildning level 1 2004 och har sedan dess hängivet, studerat, praktiserat och förmedlat kundaliniyoga på heltid.

Med basen i Uppsala undervisar han människor i olika åldrar och i olika sammanhang. [www.yogiontheroad.se](http://www.yogiontheroad.se)

Hans bakgrund som naturvetare och ingenjör hjälper honom att logiskt och systematiskt förklara hur yogan och meditationen fungerar, och på ett enkelt sätt instruera så att alla kan vara med. Gitarr- och gongspel är andra uppskattade inslag när Roland undervisar. Finns möjlighet tar han gärna

yogan ut i naturen t ex med Breathwalk, en form av meditativ promenad där andningen kopplas till stegen, eller med Aquarian Sadhana på stranden i soluppgången på sommarfestivalen Space of Love på Öland. [www.spaceoflove.nu](http://www.spaceoflove.nu) Roland har visionen att vi med hjälp av yogans beprövade visdom kan komma i harmoni med oss själva och därmed också med varandra och planeten.

### **Mer information och frågor**

Besvaras av Roland Nahrungbauer på [roland@yogiontheroad.se](mailto:roland@yogiontheroad.se) eller 073 - 80 78 317.

## Hjärtligt välkommen att vara med!



"If you want to learn something, read about it. If you want to understand something, write about it. If you want to master something, teach it." - Yogi Bhajan

## Kursplan

Här följer exempel på vad vi bland annat kommer att gå igenom under utbildningens gång. Med reservation för ändringar i när de olika delarna kommer att ligga under kursen.

### Träff 1

Introduktion, Intoning Adi mantra (Ong Namō Ruru Dev Namō), Begreppet kriya ("yogapass") i kundaliniyoga, Grundläggande sittande positioner, Kroppslås (bhandas), Handpositioner (mudras), Sat kriya, Sadhana (utövande av yoga/meditation), Strukturen i en kundaliniyogaklass, Lärarens roll och ansvar i klassituationen, Grundläggande andning, Vit tantrisk yoga, Venus kriyor, Masters Touch Video med Yogi Bhajan.

### Träff 2

Japji, Andning forts., Avslappning, Form och kroppslinjering i positioner, Navelpunkten, Ljud och mantra, Vattumannens tidsålder, Den gyllene kedjan av lärare, Den andliga läraren, Vem var Yogi Bhajan?

### Träff 3

Västerländsk anatomi, Yogisk livsstil, Vad är yoga?, Olika former av yoga, Yogisk filosofi.

### Träff 4

Chakrasystemet, Sinnet & meditation, Asanas (kroppspositioner), Breathwalk.

### Träff 5

Yogisk kost, Ayurveda, Sat Nam Rasayan (yogisk healing), Hur yoga/meditation/livsstil påverkar din hälsa och personliga utveckling, Yogisk terapi, Yogisk massage.

### Träff 6

De tio kropparna, KY och Sikh Dharma, The Identity of a KY Teacher, Code of Excellence.

### Träff 7

Sinnet & meditation II, Patanjalis Yoga Sutras, Humanologi; Livets cykler, Shakti & Bhakti, Destiny/karma/dharma, Grundläggande gongspel.

### Träff 8

Lärarrollen utanför yogaklassen, Utmaningar som lärare, Yogans historia, Humanologi; man, kvinna, relationer, föräldraskap, Yogans syn på döden.

### Träff 9

Skriftlig examen, Humanologi; framgång, kommunikation, Nå ut med yogan som lärare, Resurser för KY lärare.