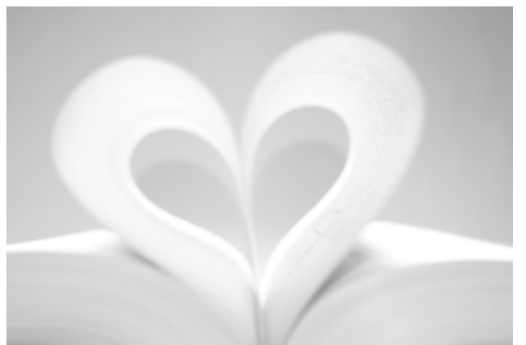




Kundaliniyoga Teacher Training

LEVEL I ENLIGT YOGI BHAJAN

I ARBRÅ 2011-2012 MED KURSSTART I MARS 2011





» WE ARE NOT HUMAN BEINGS LOOKING FOR SPIRITUAL EXPERIENCE.
 WE ARE *spiritual* BEINGS HAVING A HUMAN EXPERIENCE. «
 YOGI BHASAN

K

undaliniyoga enligt Yogi Bhaasan är en autentisk, flera tusen år gammal yogaform som fördes från Indien till västvärlden i slutet av 1960-talet. Yogaformen beskrivs ofta som dynamisk där de flesta övningar kombineras med andningsövningar och det meditativa inslaget är centralt. Kundaliniyoga erbjuder en teknik som möjliggör en naturlig balans av kropp, sinne och själ där utrymme för närvaro och en ökad medvetenhet skapas.

Målsättning med lärarutbildningen

Utbildningen till kundaliniyogalärare ger möjligheter till en fördjupad upplevelse av yoga och meditation. Du bjuds in till personlig utveckling och kan tillägna dig en genuin teoretisk och praktisk grund för att undervisa kundaliniyoga.

Kundaliniyoga Teacher Training, Arbrå

Lärarutbildningen startar i mars 2011 och arrangeras av Nordic Yoga Center/Helén Blomqvist – Hari Arti Kaur och Sat Karam Singh. Utbildningen organiseras i nära samarbete med Karam Kriya School i London/Shiv Charan Singh, som arrangerar internationella yogautbildningar över hela världen. Vi bjuder in svenska och internationella yogalärare med specialkompetens inom de olika teman som behandlas i utbildningen. Den personliga utvecklingen är i

fokus, med inslag av individuell vägledning under utbildningen. Här erbjuds ett genuint 2-årigt upplägg med uttömmande praktik och teori. Vi träffas en helg per månad under terminen och en längre intensiv weekend under sommaren. Undervisningen är förlagd till Nordic Yoga Centers lokaler i Arbrå prästgård, Hälsingland. Mellan helgträffarna uppmuntras du att praktisera yoga och meditation som daglig rutin hemma samt att tillgodogöra dig kurslitteraturen. Total undervisningstid är ca 400 timmar.

Några viktiga teman som behandlas under utbildningen:

- » Yogaställningar & yogapass
- » Andningsövningar
- » Medveten närvaro
- » Avslappning
- » Meditation
- » Mantra & Naad ("sound-current")
- » Rollen som yogalärare
- » Yogans historia
- » Yogisk filosofi & livsstil
- » Ayurveda & yogisk kost
- » Yogisk anatomi
- » Västerländsk anatomi/Yogans effekt på kropp & sinne

» *My main interest* IS NOT JUST TO TEACH
TECHNIQUES – THESE CAN BE LEARNT FROM BOOKS, BUT TO ENTER INTO THE
SHARED SPACE OF A NEGOTIATED RELATIONSHIP TO THE UNKNOWN, WHICH
IS THE FRONTIER OF OUR CONSCIOUSNESS. « SHIV CHARAN SINGH

Lärare

Shiv Charan Singh, grundare av Karam Kriya School i London, är utbildningens huvudlärare. Han är ursprungligen från Skottland och bor för närvarande i Santa Susana, Portugal.

Shiv Charan Singh är djupt engagerad i att guida elever i deras andliga utveckling, så att de kan väcka en medvetenhet i sina vardagliga liv och utveckla deras fulla potential som människor. Han är en skicklig och rutinerad vägledare/mentor, författare till flera böcker om mänsklig kommunikation, numrens mystik samt poesi.

Shiv Charan Singh bjuder in oss till att inse vår andliga potential som människor utan att avstå världsliga ting. "God is within and without; we are both part of the universe and the universe itself." Framför allt skapar hans värme och medkänsla en andlig gemenskap, oberoende av bakgrund och ålder, som inspirerar människor från hela världen. För mer information se www.karamkriya.eu



*Shiv
Charan Singh*



Gästlärare, svenska och utländska gästlärare med internationell kaliber, bjuds in för att bidra med sin expertis i de olika teman som behandlas i kursen. De flesta av gästlärarna har specialiserat sig inom olika yogiska teman, så som anatomi och meditation. De har också en väl grundad egen yogaerfarenhet och inspirerar elever med sin integritet. Utbildningen erbjuder en bred spännvidd av lärare för att också lyfta fram ett nyanserat och varierat utbud av olika sätt att undervisa kundaliniyoga.



Sat
Karam Singh



Helén
Blomqvist

Organisatörer

Nordic Yoga Center (NYC) grundades 2008 i före detta Arbrå prästgård. Gården från 1823 erbjuder en fridfull och upplyftande atmosfär och närhet till storslagen natur. Här erbjuds löpande grund- och fortsättningskurser, workshops och tematiska intensivkurser, samt yoga för barn, gravida, seniorer, män etc. Samtliga kurser är baserade på Kundaliniyoga enligt Yogi Bahjan. NYC ger också utrymme för individuella behandlingar i Ayurvedisk yogamassage och yogisk konsultation (baserade på yogisk numerologi/Karam Kriya). Ett yogiskt produktsortiment är tillgängligt på centret.

Helén Blomqvist – Hari Arti Kaur grundade och driver Nordic Yoga Center i Arbrå. Hon är internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditations-

lärare och diplomerad i Ayurvedisk yogamassage. Helén har fördjupat yogan i framför allt USA och Sydamerika. Hon har en fil mag. i statsvetenskap, har undervisat och arbetat med internationellt utvecklingsarbete med fredsbyggande kommunikation som huvudintresse.

Sat Karam Singh är ursprungligen från Tyskland och driver sedan slutet av 2010 NYC tillsammans med Hari Arti – Helén. Han är internationellt certifierad kundaliniyoga- och meditationslärare och har det senaste tio åren studerat yogisk numerologi (Karam Kriya). Sat Karam Singh undervisar i flera länder i Europa, erbjuder privata konsultationer och har de senaste åren, under vägledning av sin andliga lärare Shiv Charan Singh, tränat studenter i att bli Karam Kriya rådgivare.



» 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

Om utbildningen

Du behöver inte vara speciellt vig eller rutinerad i att praktisera yoga för att kunna delta i kundaliniyogaläro-utbildningen, men du bör ha ett intresse av att lära känna dig själv och utvecklas som medmänniska. Du bör också ha någon erfarenhet av lärolett kundaliniyoga innan kursstart som egen referensram. Litteratur och undervisning sker på svenska och engelska med begränsade tolk-möjligheter.

Du är välkommen att gå utbildningen helt för din egen utvecklings skull, utan aspiration om att efter utbildningen börja undervisa i yoga.

Du ansöker genom en skriftlig anmälan på ansökningsblankett (se www.nordicyoga.se). Ansökan ska ha inkommit senast 15 februari 2011. Vi har begränsat antalet platser till 26.

Internationell diplomering

Utbildningen följer internationell standard som utformats av IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association). Du blir efter genomgången utbildning internationellt diplomerad kundaliniyoga- och meditationslärare.

Kurskostnader

Utbildningskostnaden är 11 000 kr per termin (8 800 kr plus moms) och utbildningen består av totalt fyra terminer. Anmälningsavgiften 2 200 kr betalas i samband med att du fått besked om antagning. Resterande termins-

avgift betalas senast 28 februari 2011. Möjlighet till delbetalning av kursavgiften finns. Anmälningsavgiften återbetalas inte om du hoppar av mindre än fyra veckor före kursstart. Om du tvingas avbryta utbildningen under termen kan viss återbetalning av terminsavgiften övervägas och diskuteras.

Allmänt

Den obligatoriska kurslitteraturen i 2 volymer ingår i kursavgiften. Kostnader för material så som böcker och CD-skivor tillkommer. Kostnader för kost och logi behöver också läggas till. Enklare övernattningsplatser finns på Nordic Yoga Center (från 150 kr/natt). Om du föredrar att övernatta med hotellstandard kan vi rekommendera Orbaden Konferens & Spa (www.orbaden.se) ca 10 minuters bilväg norr om Arbrå. Liza Berg lagar upplyftande ayurvedisk och yogisk mat på plats under hela utbildningen till självkostnadspris.

Kontakt

Helén Blomqvist – Hari Arti Kaur
nordicyoga@msn.com
0278-400 10, 070-260 99 03

Sat Karam Singh (English)
sks@teskenet.de
0278-400 10, 070-260 99 03