

TOUKOKUU 2018 – TOUKOKUU 2019

# KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS

TASO 1 – OHJAAJA

KUNDALIINIJOOGAA YOGI BHAJANIN MUKAAN – SUOMI & PORTUGALI

## KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS – TASO 1 – OHJAAJA

Haluatko tutustua itseesi paremmin, kasvaa tietoisemmaksi, muuttaa elintapojasi terveellisemmiksi ja lähteä huikealle henkiseen matkalle yhdessä osaavien kouluttajien ja samanhenkisen ryhmän kanssa?

Upea, syvälinen, retiriittimuotoinen koulutuksemme alkaa toukokuussa 2018, nyt pääosin suomenkielisenä.

Kehto Koulun ja Karam Kriya -koulun yhteistyössä järjestämä, KR1-hyväksytty kundaliinijoogaopettajakoulutus antaa kansainvälisen joogaopettajapätevyyden ja mahdollisuuden syventää omaa ymmärrystä ja suhdetta kundaliinijoogan valtavaan tietoperintöön.

Koulutus ammentaa ikaikaisesta joogasta, muttei ole dogmaattista. Saat kouluttajilta vahvan opastuksen ja tuen, tutkimme joogaa yhdessä ja teemme siitä henkilökohtaista: mitä jooga on sinulle ja miten se näkyy omassa elämässäsi?

Tavoitteenamme on yhdessä, ryhmänä, koulutuksen kuluessa, todella elää joogaa. Koulutus koostuu neljästä retiriittimuotoisesta, kuusipäiväisestä opintokokonaisuudesta ja näiden välillä tehtävistä kotiharjoituksista ja -tehtävistä.

Opettajan polku kulkee syvän itseymmärryksen kautta. Koulutus syventää jokaisen opettajaopiskelijan suhdetta itseensä, asanaharjoitukseen, joogiseen elämäntapaan, meditaatioon ja joogafilosofiaan luoden vahvan perustan opettamiselle. Kiinnostus opetustyöhön ei ole edellytys osallistumiselle, mukaan voi tulla myös syventääkseen omaa harjoitustaan.

Vesimiehen ajan opettajakoulutuksen taso 1 on ensimmäinen kolmesta KR1-sertifioidusta kundaliinijoogan opettajakoulutustasosta Yogi Bhajanin mukaan. Ensimmäisen tason suorittaneista tulee Kundalini Research Institutun (KR1) sertifioimia kundaliinijoogaohjaajia.

Tämän 220-tuntisen, noin 12 kuukauden koulutuksen aikana tulet osaksi kannustavaa kansainvälistä yhteisöä, joka jakaa kanssasi syvän tutkimusmatkan.



YOGI BHAJAN, KUNDALIINIJOOGAN MESTARI

## KOULUTTAJAT



**SHIV CHARAN SINGH** on koulutuksen pääopettaja. Hänellä on yli 30 vuoden kokemus kansainvälisten ryhmien vetämisestä ja henkisistä konsultaatioista. Shiv Charan oli Yogi Bhajanin oppilas ja hän on Karam Kriya -numerologian oppi-isä. Hän johtaa perustamaansa kansainvälistä Karam Kriya -koulua, joka opettaa kundaliinijoogaa, henkistä konsultointia ja numerologiaa ympäri maailmaa. Koulun pääpaikka on Quinta do Rajossa, Portugalin ashramissa.

Shiv Charan on kirjoittanut useita kirjoja ja artikkeleita henkisestä elämästä, muun muassa teoksen *Let the Numbers Guide You*. Opettajana hän on viihtyvä, yhtä aikaa karismaattinen ja nöyrä.

Vuonna 2014 Shiv Charan Singh sai KR1:n Outstanding Achievement -palkinnon työstään Yogi Bhajanin perinnön kunnioittamiseksi.

[karamkriya.com.pt](http://karamkriya.com.pt) | [quinta-do-rajo.pt](http://quinta-do-rajo.pt)

**HARI KRISHAN SINGH** on opettanut kundaliinijoogaa vuodesta 2002 ja kouluttanut opettajia vuodesta 2008. Hän on myös Karam Kriya -numerologian kouluttaja ja saanut oppinsa Shiv Charan Singhin henkilökohtaisessa ohjauksessa.

Hari Krishan on alkujaan hollantilainen ja hän pyöritti saksalaisen vaimonsa kanssa aiemmin joogakeskusta Rotterdamissa. Muutamia vuosia sitten he muuttivat kahden pienen poikansa kanssa Etelä-Saksaan ja perustivat kotiinsa retriittikeskuksen. Cherd Kala -joogakoulu järjestää kundaliinijooga- ja Karam Kriya -koulutuksia useissa Euroopan maissa. [cherdikala.eu](http://cherdikala.eu)



**CHARANPAL SINGH** (Tommi Kujala) on kokenut kundaliinijoogaopettaja ja -opettajakouluttaja. Hän on harjoittanut tietoisesti joogaa yli 10 vuotta. Charanpalin opetustapa on voimallinen ja tarkka. Hän kohtaa oppilaat täydellä läsnäololla, kannustaen jokaista löytämään oman ilmaisuvoimaisen äänensä.

Charanpalin erityisosaamisalueita ovat mantrat ja äänen värähdä osana joogaharjoitusta. Hän on juuri julkaissut ensimmäisen suomalaisen Sadhana Mantra -levyn Kehto Koulun sangatin kanssa. Charanpal opiskelee parhaillaan Karam Kriya -konsultiksi.



**JAGAT PREM KAUR** (Emilia Vasko-Kujala) on harjoittanut joogaa 90-luvulta lähtien, mutta vasta tutustuttuaan kundaliinijoogaan hän koki kutsun opiskella joogaopettajaksi. Jagat Prem on valmennus- ja hoitotyön ammattilainen. Hän toivoo kundaliinijoogan kannustavan sinua itsehoivaan ja entistä tarkempaan itsereflektioon, iloa ja lämpöä unohtamatta.

Yhdessä Jagat Prem Kaur ja Charanpal Singh ovat perustaneet Kehto Koulun, jossa kumpikin toimii opettajana. Kehto Koulu on moderni henkinen koulu, joka järjestää kundaliinijoogaopettajakoulutuksen lisäksi retriittejä, lyhytkursseja, viikkotunteja ja työpajoja. [kehtokoulu.fi](http://kehtokoulu.fi)

**HARTEJPAL KAUR** (Noora Lintukangas) on tutkinut, elänyt ja opettanut kundaliinijoogaa seitsemän vuotta. Hän opiskelee opettajakouluttajaksi ja hoitaa kurssin käytännönjärjestelyjä. Strömforsin moduulit järjestetään Hartejpalin lämminhenkisellä joogasalilla.

Hartejpal on kirjoittanut kundaliinijoogasta kirjan *Viihdy omassa arjessasi* (Otava 2017), joka ammentaa ikiaikaisista intialaisista opeista voimaa, kärsivällisyyttä, rauhaa ja sitkeyttä tämän päivän suomalaiseen arkeen. Hän pitää myös suosittua Arkielämän joogaa -blogia Hidasta Elämää -sivustolla. [kundaliini.fi](http://kundaliini.fi)



## KOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Luoda vahva ymmärrys kundaliini-joogan perusluonteesta, tekniikoista ja käsitteistä
- Henkilökohtaisen muutoksen kokeminen Yogi Bhajanin oppien ja niihin liittyvän elämäntyylin myötä
- Opettajan työssä vaadittavien taitojen, varmuuden ja tietoisuuden kasvattaminen
- Kansainvälisen kundaliinijooga-ohjaajan todistuksen saaminen
- Kontaktien luominen muiden oppilaiden, paikallisten opettajien ja kansainvälisen yhteisön kanssa
- Henkilökohtaisen kontaktin luominen kundaliinijoogan mestarin Yogi Bhajaniin sekä opettajien kultaiseen ketjuun

## KURSSIN SISÄLTÖ

Taso 1 valmistaa sinut ohjaajaksi, antaa syvää ymmärrystä ja kokemusta kundaliinijoogan tieteestä sekä opettaa sinua soveltamaan tätä omaan elämääsi. Opit, kuinka kundaliinijoogan liikesarjoja ja meditaatioita ohjataan. Harjoittelet opettamista käytännössä ja osallistumalla aikaiseen aamuharjoitukseen eli Sadhanaan.

220-tuntinen kurssi sisältää 180 tuntia luokkahuonetyöskentelyä ja 40 tuntia kotityöskentelyä. Koulutus järjestetään nyt ensikertaa pääosin suomeksi. Englanninkielisen opetuksen ajaksi halukkailla on mahdollisuus tulkkaukseen. Oppimateriaali on toistaiseksi englanninkielinen.

## KURSSIAIHEET

- Mitä kundaliinijooga on?
- Anatomia, fysiologia ja energia-anatomia
- Jooginen elämäntapa, oma arki ja itsehoivataidot
- Asanat ja niiden ohjaaminen
- Ääni ja mantrat
- Meditaatio
- Jooga ja elämäankaari syntymästä kuolemaan
- Jooginen näkökulma ihmissuhteisiin
- Henkilökohtainen harjoittelu
- Oma autenttinen tapani olla opettaja
- Opettajan roolit ja velvollisuudet
- Opetusharjoittelu: opettamista alusta lähtien

## AJANKOHDAT

Kurssi koostuu neljästä erillisestä moduulista toukokuusta 2018 toukokuuhun 2019.

1. moduuli, 10.–15.5.2018 Loviisan Strömfors
2. moduuli, 27.9.–2.10.2018 Loviisan Strömfors
3. moduuli, 4.–9.1.2019 Loviisan Strömfors
4. moduuli, 3.–7.5.2019 Quinta do Rajon ashram Portugalissa

Päiväohjelma alkaa Sadhanalla klo 5.30 ja päättyy noin klo 18.00. Joinakin päivinä on myös iltahjelmaa.

## KURSSIPAIKAT

Suomessa järjestettävät moduulit ovat retriittimuotoisia ja paikan päällä asutaan täysihoidossa koko moduulin ajan. Paikkana on Strömforsin ruukki Loviisassa (n. 90 km Helsingistä itään). Rauhallinen ja kaunis ympäristö Kymijoen rannalla auttaa oppilaita keskittymään oppimisprosessiin. Majoitus tapahtuu mukavissa jaetuissa huoneissa. Tunnelmallinen joogasali sijaitsee Strömfors Outdoor Factoryn tiloissa. Sali on pyhitetty joogalle ja henkisille harjoituksille.



Portugalissa tapahtuva Ashram Experience -viikko järjestetään Karam Kriya -koulun Quinta do Rajon ashramissa, Shiv Charan Singhin opetuksessa. Koulutuksen viimeinen jakso tarjoaa aidon ja syvän kokemuksen joogayhteisöstä. Tämä on tärkeää opetusten integroimiseksi omaan arkeen. Viiden ashram-päivän aikana jooginen elämäntapa laitetaan käytäntöön kannustavassa ja luonnonläheisessä, mutta myös sopivasti haastavassa ympäristössä. Ashram sijaitsee Sintrassa, Lissabonin pohjoispuolella (n. 50 minuutin ajomatka).



## KURSSIVAATIMUKSET

- Osallistuminen kaikkeen opetukseen
- Osallistumismaksujen maksaminen ajallaan
- KRI:n kirjallisen, kotona tehtävän kokeen läpäiseminen
- Kahden joogatuntisarjan suunnittelu
- Vähintään tyydyttävät opetusharjoittelunäytöt
- Vähintään 20 kundaliinijoogatunnille osallistuminen kurssin ulkopuolella
- Valkoiseen Tantraan osallistuminen missä päin maailmaa tahansa (täytettävä kahden vuoden sisällä koulutuksen päättymisestä, kulut eivät sisälly kurssimaksuun)
- Osallistuminen vähintään 12 Sadhanaan kurssimoduulien aikana
- Henkilökohtainen 40 päivän meditaatio ja päiväkirjan pitäminen siitä
- Kaikkien kotitehtävien suorittaminen

Koulutus soveltuu kundaliinijoogan harrastajille, mutta myös muita joogasuuntauksia opiskelleille. Kurssin päätyttyä oppilaat valmistuvat kundaliinijoogaohjaajiksi ja saavat kansainvälisen todistuksen.

# AVOIMET INFOTILAISUUDET

Tervetuloa keskustelemaan ja esittämään kysymyksiä kurssista.

Ke 22.11. klo 19–20.30 Hima Happiness (Siltavuorenranta 16, Helsinki)

Su 4.2. klo 16–17.30 Strömforsin ruukki (Ahlströmintie 1, Ruotsinpyhtää / Loviisa)

To 22.3. klo 19–20.30 Villa Junghans (Kauniainen)

Lisätiedot ja ilmoittautumiset (viimeistään edellisenä päivänä): [noora@kundaliini.fi](mailto:noora@kundaliini.fi)

## HINTA JA ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuaksesi mukaan tilaa hakukaavake Kehto Koulun Emilia Jagat Prem Kaurilta ([jagatprem@kehtokoulu.fi](mailto:jagatprem@kehtokoulu.fi) / 050 305 0536) tai Strömforsin Noora Hartejpal Kaurilta ([noora@kundaliini.fi](mailto:noora@kundaliini.fi) / 040 535 0004).

Kun olet palauttanut kaavakkeen, sovimme kanssasi puhelinhaastattelun tai tapaamisen. Haku aika päättyy 10.4.2018. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Koulutuksen kokonaiskustannus on 3.850 € (sis. alv) (opetus 1.250 €, ruoka, majoitus ja kurssipaikka 1.600 €, hallinto ja materiaalit 1.000 €). Mahdollisuus maksaa myös erissä. Rekisteröintimaksu (500 €) maksetaan, kun sinut on hyväksytty oppilaaksi. Rekisteröintimaksua ei palauteta.

**HUOM! NOPEAN ILMOITTAUTUJAN ETU 200 € ENNEN 31.1.2018 ILMOITTAUTUNEILLE.**

## KURSSIMAKSU SISÄLTÄÄ

- kaiken opetuksen (180 + 40 tuntia vuoden aikana)
- 23 vuorokauden täysihoidon majoituksineen ja ruokineen
- kaikki tarvittavat KR:n hyväksymät kirjat ja manuaalit
- ensimmäisen vuoden jäsenyyden Suomen Kundaliinijogayhdistyksessä

## MUUT KULUT

Lennot tai muut matkat Suomen (Loviisa) ja Portugalin (Lissabon) kurssipaikkoihin eivät kuulu hintaan. Myöskään Valkoinen Tantra (mahdollisuus suorittaa missä päin maailmaa tahansa, ks. [whitetantricyoga.com](http://whitetantricyoga.com)) ei kuulu hintaan.

*Tervetuloa syvälliselle matkalle itseesi ja opettamisen maailmaan.  
Sat Nam.*

