

Kundalini Yoga Ausbildung

Die Kundalini Yoga Ausbildung wendet sich an Menschen, die Kundalini Yoga vertiefen wollen, als auch an Menschen, die mit Menschen arbeiten, Kundalini Yoga unterrichten wollen und auch bereits ausgebildete Kundalini Yoga Lehrerinnen oder Lehrer sind.



Das Kundalini Yoga ist eine „magische Wissenschaft“, die aus einer immensen Breite an Werkzeugen und Techniken schöpft. Innerhalb der Ausbildung lernst Du diese kennen und bewusst gewählt anzuwenden. Du lernst von deinen Schülern und vom Augenblick, Du lehrst in Übereinstimmung mit dem Moment und Dir selbst. So wird aus dem Lernenden, der nach Erfahrungen dürstet, ein Lehrender, der seine Erfahrung weitergibt und damit zu einer Erfahrung für andere wird.

Bist Du bereit, diesen Wendepunkt in Deinem Leben zu vollziehen und ein Wendepunkt für andere Menschen zu sein? Denn es besteht die Möglichkeit, dass aus der hungrigen Person, die in Bedürfnissen gefangen ist und von Glaubenssätzen geplagt wird, dass aus Dir ein Leuchtturm wird. Das Licht des Seelen-Leuchtturms erstrahlt, um der Seele Deiner Schüler zu dienen, um andere zu inspirieren und zu begleiten. Um das Licht durch Dein Sein auf die Erde zu bringen.



1. TEIL – Entwicklung der Lehrpersönlichkeit

Der erste Teil ist der Entwicklung der Lehrpersönlichkeit gewidmet. Denn Du lehrst durch Dein Sein und durch Dein Tun und da sollte es keine Dissonanz geben.

- **Einen eigenen Kodex, ein Koordinatensystem entwickeln** und beginnen es anzuwenden. Lerne es zu kalibrieren, zu justieren und auszurichten. Entdecke Mittel, Werkzeuge und Wege, damit es nicht verstaubt und zu einer stumpfen, toten Routine der Wiederholung wird. Sondern ein bewusstes, Deine Seele nährendes Verhalten (Sadhana) bleibt.
- **Lerne die drei Ebenen kennen und sie zu balancieren**
Sind die körperliche, emotionale und mentale Ebenen balanciert und bleiben im Alltag in Übereinstimmung, dann kann auf allen drei Ebenen die Seele einziehen.
Woran erkennst Du das Ungleichgewicht?
Wie veränderst Du es?
Was unterstützt Dich darin, dass die drei Ebenen in Übereinstimmung bleiben?
- **Schulung des Selbst-Wahrnehmungs-Systems (SWS)**
Das SWS bietet Dir die Möglichkeit, Dich selbst wahrzunehmen und selbst zu regulieren. Dadurch entdeckst Du die Ressourcen und Schätze für Dein Kundalini Yoga Lehrer sein.
 - a) Schulung und Weiterentwicklung des SWS
 - b) Gewohnheits-Veränderungen durch das SWS
 - c) Umgang mit Konflikten bei Veränderungen

- **Wissensnetz aufbauen**

Die Ausgangsbasis für das Wissensnetz bilden die fünf Elemente. Wir bestehen aus den fünf Elementen und leben in ihnen. Wenn ein Element in unserem Leben überbewertet oder ein Element verurteilt wird, dann läuft unser Leben nicht mehr rund. Denn wenn Du versuchst, einen Teil überzubetonen oder auszuklammern, ist es wie eine Acht im Rad. Ein Ungleichgewicht, das zu einer Unwucht wird und uns schließlich unnütz macht, weil wir gewisse Aspekte im Leben nicht mehr integrieren oder gar ihnen begegnen möchten.

- **Das Wissensnetz mit Leben und Gelerntem füllen**

- a) die 10 Körper
- b) Chakren
- c) Asanas
- d) Anatomie
- e) die vielfältigen Bereiche des Kundalini Yoga
- f) Deine bisherigen Erfahrungen

- **Beziehungen**

Als Lehrende/r hältst Du Verbindung. Kannst Du Dich mit Dir selbst verbinden? Mit anderen? Mit etwas Wesentlichem? Und kannst Du die Beziehung aufrechterhalten?

- **Realitätscheck**

Nach dem ersten Teil stehen Dir alle Werkzeuge und Techniken, Dich selbst zu haushalten und zu balancieren, zur Verfügung. Bringst Du es in Deinen Alltag und bist Du bereit durch Dein Sein und Dein Tun zu lehren?

2. TEIL– Verbindungen zwischen Dir und Deinen Schülern schaffen

Im zweiten Teil lernst Du die grundlegenden Bestandteile einer Kundalini Yoga Stunde kennen, verstehen, anzuwenden und zu vermitteln. Du bekommst das Know How für eine informierte, qualifizierte und fundierte Kundalini Yoga Stunde, die durch eine verantwortliche Verbindung zwischen Lehrendem und Schüler getragen wird.

- **Die goldene Kette der Lehrer**
 - a) Geschichte und Wurzeln des Kundalini Yoga
 - b) Herkunft des Kundalini Yoga ehren
 - c) Verbindung zur Lehrerkette halten
- **Didaktik, Lernmethodik, Kommunikation, Stimme und Klang**

Beim Unterrichten gehören Deine Stimme und Deine Wortwahl zu den wichtigsten Werkzeugen. Lerne, durch Dein Wort verstanden und gehört zu werden und lerne anderen Menschen wirklich zu zuhören.

Erkunde und entwickle die schlummernde Wortvielfalt und den unterschiedlichen Klang Deiner Stimme, um damit andere zu berühren, anzufeuern, zu besänftigen und zu sich zu bringen.

Und entdecke die unterschiedlichen Lernmethoden, um unterschiedliche Menschen und Lerntypen zu erreichen.
- **Aufbau einer Kundalini Yoga Stunde:**
 - a) die drei Säulen des Kundalini Yoga
 - b) Kriyas (Übungsreihe) anleiten lernen
 - c) Wirkung der Asanas (Körperhaltungen) auf unterschiedlichen Ebenen
 - d) Mudras
 - e) Bandhas
 - f) Entspannungstechniken
 - g) Meditation
 - h) Pranayama (Atemübungen)
 - i) Chanten und singen
- **Anatomie, Grundausrichtung und Asanas (Körperhaltungen)**

Lerne die anatomische Grundausrichtung des Menschen kennen. Dies ist ein wesentlicher Baustein, um Yoga Übungen gut auszuführen, richtig anleiten und korrigieren zu können. Diesem Thema wird innerhalb des zweiten Jahres viel Zeit und Raum gegeben, um Verletzungen vorzubeugen und eine optimale Wirkung zu erzielen.

3. TEIL – Lehrer werden, sein und bleiben

Mit dem Entzünden und Erstrahlen des Lichtes vom Seelen-Leuchtturm vertieft sich das Leben im Jetzt und Du lehrst, begegnest und triffst die Menschen so im Moment, als würde es kein Morgen geben. Das fordert und fördert Dein Lehrersein und bringt unterschiedliche Geschenke und Herausforderungen mit sich.

Im dritten Teil verankerst Du Dich so im Lehrersein, dass Du zum Wendepunkt und zur Erfahrung für andere Menschen wirst.

- **Selbstregulation, Selbsterhaltung und Selbsterneuerung**
 - a) die sieben Ebenen und die festen Fenster des Verstandes
Lerne Deine Glaubenssätze für Dich statt gegen Dich zu verwenden.
 - b) Sutren
 - c) yogische Philosophie
 - d) yogische Lebensweise
 - e) die acht Arme des Yoga

- **Der spirituelle Lehrende**
 - a) die fünf Etappen des spirituellen Weges
 - b) Lebenszyklen und das Selbst-Führungs-System
 - c) Karma Drama oder Karma Dharma
 - d) Projektionen auf den Lehrenden
 - e) Spiegeln lassen und Herausforderungen meistern
 - f) Tod
Sterben und sterben lassen, bedeutet auch Leben und leben lassen.

- **Aus der Wunde heraus unterrichten**

Bist Du den Weg gegangen, um eine kühle Distanz und Schein-Neutralität zu erreichen, oder kannst Du Deine persönlichen Verletzungen zu einer unpersönlichen Lehre werden lassen, so dass aus Deinen Wunden Nähe und Liebe strömt?

- **Der Abschied**

Es ist der Moment der Reife, wo Du den Impuls hast, mit dem Gelernten loszugehen.

Du bist vorbereitet und ausgestattet mit Deinen Selbstführungs-Werkzeugen. Vielleicht keine Fische in der Hand, aber eine Angel. Mit Fragen, aber auch mit den Techniken, um sie erforschen und beantworten zu können. Nicht fertig, aber wachsam über das Jetzt und dein authentisches Sein, so dass der Augenblick im Augenblick gelebt wird und auch wieder sterben darf.

Das Leben und die Welt rufen, locken und laden Dich ein, um das Gelernte in Deinem Lehrersein – durch Dein Sein und Tun – zu vertiefen, lebendig werden zu lassen, auszubauen, anzuwenden, ganz und gar zu integrieren und es einfach zu sein.

Als erhellender und wegweisender Leuchtturm! Der darüber hinaus geht, weiter geht, weiter reist... weiter.

Weiter geht, als ich gegangen bin.

Ich lade Dich herzlich ein, diese Reise gemeinsam mit Gleichgesinnten zu beginnen.

Umfang der Leistung & zeitlicher Rahmen

Durch die Teilnehmerbegrenzung der Kundalini Yoga Ausbildung für Lehrende wird die Qualität gewährleistet. Die Teilnahmebegrenzung bietet dem einzelnen Teilnehmer genügend Zeit und Raum für die Entwicklung zum Kundalini Yoga Lehrer.

Die Ausbildung dauert 3,5 Jahre und dazu gehören:

- 31 Ausbildungs-Wochenenden = 500 Stunden
freitags von 18:00 bis 21:00 Uhr
samstags von 10:00 bis 18:00 Uhr
sonntags von 09:00 bis 13:00 Uhr
- 4 Supervisions-Einzelstunden á 60 Minuten
Individuelle Beratung und Unterstützung in Einzelgesprächen für die Entwicklung Deiner Lehrer-Persönlichkeit.
Termine nach Absprache! Die vier Termine können frei gewählt bei dem gesamten Ausbildungsteam wahrgenommen werden und können persönlich oder per Skype durchgeführt werden.
- 160 Stunden Selbststudium
Die 160 Stunden Selbststudium sind für die eigene Erarbeitung in Kleingruppen der Ausbildungsteilnehmer oder zu Hause, um bestimmte Themen zu erarbeiten oder zu vertiefen. Die erarbeiteten Themen werden innerhalb der Ausbildungsgruppe vorgestellt. Diese Arbeit ermöglicht Dir Dein Lernen und Lehren zu erweitern und zu lernen. Denn Lehrender sein bedeutet für mich die Bereitschaft, sein Leben lang zu lernen.
- Hospitation bei 10 verschiedenen Yoga-Lehrern – Dabei zählen die Besuche bei den verschiedenen Yoga-Lehrern, die Du bereits besucht hast, mit.

Es ist sinnvoll, bereits nach dem 1. Teil anzufangen selbst zu unterrichten. Gerade am Anfang des Unterrichtens von Kundalini Yoga ist es schön, die Möglichkeit von Rückfragen und Supervision zu haben. Zudem haben die Fragen, die aus der Praxis und nicht aus der Theorie gestellt werden, eine andere Qualität.

Ausbildungsteam

Sohan Anne Hannemann Böing

besitzt eine große Kraft, Menschen zu ermuntern, das Geschenk und den Sinn des Lebens in sich selbst zu entdecken und sich einzubringen in die Welt. In größter Weisheit, Güte und mit viel Humor vermag sie dabei den Wesenskern ihres Gegenübers zu sehen, ihn anzusprechen und wachzukitzeln. Sohan versteht es, Räume zu schaffen, die frei sind von Wertung, frei von Urteil und persönlicher Erwartung. Es sind Räume, in denen jeder Einzelne sich selbst und seiner eigenen Wahrheit begegnen kann.

Ein Anliegen ist ihr dabei ein bewusst gelebter Alltag, welcher der Verantwortung für das eigene Glück und Potenzial entspringt.

Sohan Anne Böing steht damit für ein Yoga der Individualität, weil es den Einzelnen in seine authentische Präsenz, in den Moment und in das Leben hinein führt.

Bereits vor mehr als 20 Jahren hat sich die Gründerin der YOGAdelta Studios in Berlin Mitte für diesen Weg entschieden. Heute verkörpert sie ihn mit Herz und messerscharfem Verstand. Für sie gibt es keine Heilsversprechen außerhalb dessen was ist. „Leben ist der spirituelle Weg“ sagt sie.

Als Lehrerin und Ausbilderin für Kundalini Yoga, Kinder Yoga und Karam Kriya steht für die zweifache Mutter deshalb auch nie eine Ideologie im Mittelpunkt, sondern immer der Mensch.

Katrin Nickeleit

hatte bereits mit 14 Jahren eine klare berufliche Vision: „Ich wollte Therapeutin werden.“ Kaum später schlug sie diesen Weg ein, um heute sinnerfüllt und voller Freude auf eine Jahrzehnte umspannende Erfahrung in der Arbeit mit Menschen zurückzublicken. „Wenn ich unterstützend dabei sein kann, wenn sich eine Seele entwickelt und zu blühen beginnt – das ist bis heute mein Bestes“ sagt sie.

Was Katrin als Psychoanalytikerin wie auch ganz persönlich als Mensch auszeichnet, ist ihr feiner, klarer Blick und ihre offenherzige, freudig-freundliche Ausstrahlung. Jede Begegnung mit ihr wird somit zur Einladung, auch sich selbst mit derselben Freude, mit Freundlichkeit und mit offenem Herzen zu begegnen. Yoga beschreibt Katrin als Weg in die innere Verbindung, ins Erfassen und Begreifen des eigenen Wesenskerns.

Ihre erste eigene Yoga-Praxis liegt bereits 25 Jahre zurück. „Es waren Hatha-Yoga-Klassen in den frühen Morgenstunden, ich habe bis heute ganz friedvolle, mich salbende Erinnerungen daran.“ Mit Iyengar Yoga setzte Katrin sich später „von

der Pike auf und in Millimeterarbeit“ mit dem Körper auseinander. Dann kam Vinyasa und damit der Körper in den Fluss. „Und eines Tages änderte sich die Hierarchie zwischen Physis und Atem. Das war so fundamental, dass es mich zutiefst erschüttert hat,“ blickt Katrin heute zurück. „Denn mit dem Atem sind dann auch die Seele und die Spiritualität mit eingezogen. Von dort aus war es dann nur noch ein kleiner Schritt zum Kundalini.“ Dies ist das Yoga, das Katrin heute im YOGAdelta unterrichtet – in dankbarer Verneigung vor der Seele und dem eigenen Körper als heiligem Raum.

Sophia Katschinski

ist eine Brückenbauerin. Inspirierend und wirkungsvoll verbindet sie ihre langjährige Erfahrung als Dozentin für Sprecherziehung und Stimmtraining an einer Schauspielschule mit dem jahrhundertealten Wissen des Yoga. Sophias lebendiger Unterricht macht die Matrix der 5 Elemente auf einzigartige Weise zugänglich und direkt anwendbar in der eigenen Stimme und Kommunikation. Auf dem Weg zu einer berührenden Klangvielfalt steht der authentische Ausdruck des Moments im Mittelpunkt. „Du hast eine unverwechselbare Stimme. Den Mut und die Kraft zu entwickeln, dich in allen Facetten deines Seins hörbar zu machen, ist die größte Herausforderung und das größte Glück zugleich!“

Die staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin ist im Team der YOGAdelta Lehrerausbildung verantwortlich für Atem, Stimme und Chanting.

Die zweifache Mutter ist Kundalini Yoga Lehrerin und Karam Kriya Beraterin im YOGAdelta Berlin. Sie gibt individuelle Stimmtrainings sowie Workshops für Gruppen. Im Mantra Chanting mit ihrem indischen Harmonium findet Sophias Liebe zum Singen einen herzöffnenden Ausdruck, den sie regelmäßig in Chanting Specials in der Gemeinschaft zelebriert.

Zahlungsmodalitäten & Preise

Bitte beachte, dass wegen der begrenzten Teilnehmerzahl die Anmeldung erst verbindlich ist, nachdem der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildungsvertrag unterschrieben zurückgesendet wurde, die Anzahlung für die Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung eingegangen ist und Du eine schriftliche Zusage erhalten hast.

A) Vorabzahlung:

Gesamte Ausbildungskosten der Kundalini Yoga Ausbildung für Lehrende: 9.400,- €* (bei Abschluss des Ausbildungsvertrags fällig)

B) Ratenzahlung:

Anmeldegebühr: 660,00 € (bei Abschluss des Ausbildungsvertrags fällig)
und 42 Raten à 220,00 €

Die Ratenzahlung beginnt in dem Monat, in dem die Kundalini Yoga Ausbildung für Lehrende startet und ist dann fortlaufende 42 Mal zum ersten des jeweiligen Monats fällig.

Gesamte Ausbildungskosten der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung bei Ratenzahlung: 9.900,- €*

*Alle genannten Leistungen und alle Ausbildungsmaterial sind in den Ausbildungskosten enthalten. Einzige Ausnahmen bilden die Hospitationen. Die Hospitationen sind in den Ausbildungskosten nicht enthalten und müssen selbst getragen und bezahlt werden.

Kontoverbindung:

Sohan Anne Hannemann geb. Boeing

IBAN: DE 13 100 900 00 2529624002

BIC: BEVODEBB

Beginn & Termine

Start des neuen Kundalini Yoga Ausbildungszyklus für Lehrende ist voraussichtlich im Frühjahr 2022.

Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist die Anmeldung erst verbindlich, nachdem der Kundalini Yoga Lehrer Ausbildungsvertrag unterschrieben zurückgesendet wurde, die Anzahlung für die Kundalini Yoga Lehrer Ausbildung eingegangen ist und Du eine schriftliche Zusage erhalten hast.

Die 31 Ausbildungs-Wochenenden der Kundalini Yoga Ausbildung für Lehrende finden

am Freitag von 18:00 bis 21:00 Uhr

am Samstag von 10:00 bis 18:00 Uhr

und am Sonntag von 09:00 bis 13:00 Uhr statt.