

Yoga Lifestyle Studio presenteert:

Kundalini Yoga

Teacher Training level 1

Gurumarka Singh Khalsa



Start September 2010

Training Programma

De Internationale Kundalini Yoga Lerarenopleiding is voor iedereen die:

- gecertificeerd leraar wil worden
- zich wil verdiepen in de wetenschap van Kundalini Yoga
- nieuwe kwaliteiten wil ontwikkelen en integreren in het dagelijks leven en in werk

De opleiding is ontworpen om de relatie met jezelf te versterken en te verdiepen. De opleiding voorziet je in de theorie, de oefeningen en ervaringen die nodig zijn om een goed getraind yoga beoefenaar en succesvol leraar te worden. De training wordt verzorgd in vijf weekenden, één hele week en één testweekend.

De weekenden beginnen om 19:00 uur op vrijdag en eindigen om 17:00 uur op zondag. Iedere dag beginnen we met Sadhana; een ochtenddiscipline die een reinigend effect heeft op je onderbewustzijn. Tussendoor zijn er pauzes en verzorgen we heerlijke vegetarische maaltijden. Vervolgens worden de dagen ingedeeld met theorielessen, yoga, meditaties, groepsopdrachten en buitenactiviteiten.

Internationale Level 1 Kundalini Yoga Lerarenopleiding

Thema's

Wat is Yoga
Ademhaling
Kriya
Mantra
Sadhana
Meditatie
Ontspanning
Yoga houdingen
Anatomie
Chakra's
Ten Bodies
Psychologie
Humanologie
Aquarius Tijdperk
Golden Chain
Yogi Bhajan
Rol als Leraar
Voeding en dieet
Yogische levensstijl

*"Als je iets wilt leren,
lees er dan over
Als je iets wilt begrijpen,
schrijf er dan over
Als je iets wilt beheersen,
onderwijs het"*

Yogi Bhajan

Yoga Lerarenopleiding level I

De week

De week is een unieke ervaring waarbij we nog dieper ingaan op de verschillende aspecten van Kundalini Yoga. Dagelijkse sadhana, een gezond yogisch reinigingsdieet en een veilige en helende omgeving ondersteunen je bewustwording ten aanzien van je relatie tot voeding, emoties, stress en familiepatronen.

We doen lange meditaties en ervaren de kracht van groepsbewustzijn. We bieden een aantal buitenactiviteiten aan en een aantal verassingen. De week is een ervaring voor het leven en biedt ruimte voor transformatie.

Extra

Je krijgt tijdens de opleiding persoonlijke gesprekken met Gurumarka om je ontwikkelingsproces, wat op natuurlijke wijze plaatsvindt tijdens de training, te ondersteunen. Tevens zullen gekwalificeerde leraren en trainers aanwezig zijn ter begeleiding, maar natuurlijk ook om hun kennis en ervaring te delen.

Locatie

De opleiding vindt plaats in een mooi seminar huis met grote lichte ruimtes, verwarmde vloeren, comfortabele 2 persoons kamers. Het huis is omgeven door een prachtig bosrijk natuurgebied. Het biedt ons een rustige, warme en veilige atmosfeer om samen te kunnen zijn en ons werk te doen.

Materiaal

We werken o.a. met de volgende trainingsmaterialen: 'The Aquarian Teacher' opleidingshandboek voor theorie en praktijk, 'The Master's Touch', Self Knowledge, Yogi's World Special Edition, Sadhana cd en Japji boekje.

Certificering

Deze opleiding wordt erkend door het KRI Kundalini Yoga Research Institute, en na afronding van de training ontvang je het Level 1 Internationale Lerarencertificaat.

Afrondingseisen:

- 80% Aanwezigheid
- Opdrachten
- 40 dagen Sadhana
- Volledige betaling
- Examenweekend

Met een leraren certificaat is registratie mogelijk bij de nationale of internationale leraren associatie. De voordelen daarvan zijn: vermelding op de gepubliceerde (ook online) lerarenlijst, korting op yogaproducten, boeken en muziek. Tevens toegang tot yogamaterialen en korting op yoga-activiteiten en festivals.



Leraren en trainers

Gurumarka Singh

heeft 14 jaar in de ashram in New Mexico gestudeerd met Yogi Bhajan (meester in Kundalini Yoga). Hij onderwijst Kundalini Yoga sinds 1972 en woont, onderwijst en traint leraren in Europa sinds 1995. Hij is de oprichter van Naad Yoga Center te Heidelberg. Gurumarka biedt verder: Level 2 en Kinderyoga Lerarenopleidingen, LifeMAP Strategic Planning for Personal Success, Business Yoga en Yoga Therapie.



Gobinde Singh

Onderwijst yoga sinds 1991. Gobinde is een ervaren leraar in Hatha Yoga en Kundalini Yoga en rond op dit moment zijn training als natuurgeneeskundige af. Hij zal zijn opleiding vervolgen met ayurveda, massage en autogenese. Hij specialiseert zich in het onderwijzen van de schoonheid, gratie en kracht van yoga-houdingen.

Team

Een teambenadering verzekert de beste leeromgeving. Gastleraren en trainees zullen hun vele jaren van ervaring delen tijdens lessen over de onderwerpen waarin zij uitmunten. Dit biedt je een kans om ervaring op te doen met verschillende persoonlijke stijlen van lesgeven. Alle trainers zijn KRI/IKYTA gecertificeerd.

Locatie

Meeuwenveen Accommodaties
Meeuwenveenweg 1-3
Havelte / 0521-341289
www.meeuwenveen.nl

Kennismakingsgesprek

We bieden een kennismakingsgesprek om meer inzicht te krijgen in jouw achtergrond en motivatie. Dit kan in een persoonlijke afspraak of per telefoon.

Data: 2010/2011

24 - 26 september
29 - 31 oktober
17 - 19 december
16 - 23 januari (week)
25 - 27 februari
01 - 03 april
06 - 08 mei (examenweekend)

Weekenden beginnen op vrijdag om 19:00 uur. 1 of 2 weekenden kunnen worden ingehaald indien gemist.

Kosten

Vanaf € 3000 inclusief:

- opleidingskosten
- registratie & aanbetaling
- accommodatie seminar huis
- vegetarische maaltijden
- examen en certificatie

Exclusief € 150 - 250 voor:
Opleidingsmaterialen, Boeken and CD's

Betalingsopties*

Vroege betaling en korting:
€ 3000 (betaling vóór 15 juni)
€ 3150 (betaling vóór 31 aug.)
€ 3250 (10 Termijnen betaling.
De aanbetaling van € 500 en tien maandelijksse betalingen van € 275)
(*Deze informatie kan veranderen.)

Registratie

1) Vul het online registratieformulier in op onze website: www.lifestylestudio.nl door de Level 1 lerarenopleiding pagina te openen en te klikken op "registreer hier".

2) Betaal een aanbetaling van € 500 (niet terugvorderbaar)
Let op: Limiet is 25 studenten!!

Bank: Rabobank Rek.nr. 1281.30.369
Specificeer TTL1 en je naam

Informatie / contact

Amsterdam / Siridharma Singh
yoga@lifestylestudio.nl
www.lifestylestudio.nl
020 320 4922

Hengelo / Annette Visser
a.m.visser@home.nl
06 24 272 169