



KUNDALINIYOGALÄRARE

1-ÅRIG UTBILDNING TILL
INTERNATIONELLT CERTIFIERAD

240 TIMMAR I ENLIGHET MED KRI
OCH YOGA ALLIANCE

2019-2020

DATUM 2019:

3-6 januari | RETREAT start 17:00
BORNTORPET SKINNSKATTEBERG

1-3 mars | start 17:00
STOCKHOLM KUNDALINIYOGA
CENTER

10-14 april | start 12:00
RETREAT I GEMENSKAP MED
ANDRA KY-UTB.

7-9 juni | start 09:00
STOCKHOLM KUNDALINIYOGA
CENTER

16-18 augusti | start 17:00
STOCKHOLM KUNDALINIYOGA
CENTER

11-13 oktober | start 17:00
STOCKHOLM KUNDALINIYOGA
CENTER

6-8 december | start 09:00
STOCKHOLM KUNDALINIYOGA
CENTER

DATUM 2020:

30 Jan - 2 febr | RETREAT start
19:00 BORNTORPET SKINNSKATTE-
BERG

Modulerna avslutas 18:00 på
söndagen.

PRIS
42.000 kr inkl moms.
Priset inkluderar all undervisning,
kurslitteratur och boende
under retreaterna.
Matkostnader tillkommer.

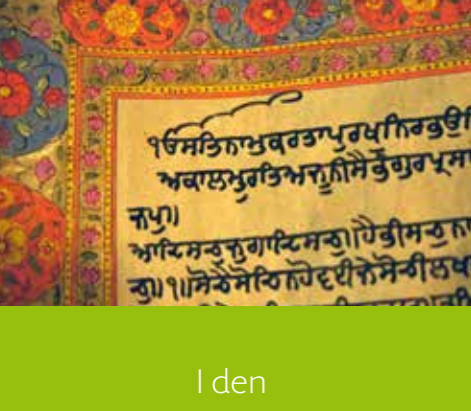
EARLY BIRD RABATT
Om du bokar och delbetalar
senast 30 sept får du rabatt och
betalar 39.000 kr.

Har du redan gått utbildning till
Kundaliniyogalärare är du
välkommen att vara med igen
till reducerat pris.

FÖR FRÅGOR KONTAKTA:
kyutbildning@gmail.com



Utbildningen är
certifierande enligt
KRI Level 1
International Teacher
Training program in
Kundalini Yoga as
taught by Yogi Bhajan
och ges i regi av The
International School of
Kundalini Yoga, **I-SKY**,
i samarbete med
Stockholm
Kundaliniyogacenter.



I den
kundaliniyogiska
traditionen är mantran
och musik väldigt
centralt – du som
önskar kommer,
oavsett musikalisk
erfarenhet, att få lära
dig spela enkel
mantramusik på
instrument.



“Kundaliniyoga är
att öppna upp
dig själv och
hitta din potential,
din vitalitet och nå
din fulländning.
Det kommer inte
utifrån.
Försök att förstå.
Allt finns
redan i dig.
Du håller din egen
totalitet”

Yogi Bhajan



Kurslokaler:
Borntorpet
Skinnskatteberg

Stockholm
Kundaliniyogacenter.
Reimersholmsgatan 79
Stockholm

Välkommen

till en unik yogaläraryt utbildning. Under vingarna av en av världens mest
erfarna yogaläraryt utbildare, Guru Dharam Singh med team, kommer du
guidas in i djupet av kundaliniyogans rötter och grundläggande tekniker. En
utbildning där traditionell yogisk visdom förmedlas med expertis, glädje och
hängivenhet i en varm och upplyftande atmosfär, kantad med levande musik.

Du behövs.

Yogan har kanske aldrig varit så viktig och behövd i världen som nu. I vårt
högteknologiska samhälle, där informationsflödet är massivt och stressen
breder ut sig, hjälper yogans mångtusenåriga tekniker oss att stå stadigt i
oss själva, hantera stress och komma i kontakt med det som verkligen är
sant och meningsfullt i våra liv. Yogan behövs överallt och du kan vara med
och sprida den!

Din längtan - vårt uppdrag.

Denna utbildning ger dig unika och kraftfulla verktyg så att du kan leva ditt liv
i större balans - fysiskt, mentalt och känslomässigt - samt öka din självkärlek
och acceptans. I kundaliniyogatraditionen är den personliga upplevelsen av
yoga och meditation av högsta vikt, därför är ditt egna praktiserande grund-
läggande. Din personliga erfarenhet tillsammans med dina teoretiska
kunskaper utgör basen för dig som yogalärare.

Vad denna utbildning kommer ge dig.

- Efter utbildningens avslut har du bl a:
- * mycket goda kunskaper i de grundläggande yogiska teknikerna: andning/pranayama, fysiska kroppsställningar/asanas, mudras, kroppslås/bandhas, meditation, mantra och djupavslappning.
 - * dagligen praktiserat yoga och meditation och fått en genuin upplevelse och erfarenhet av kundaliniyogan och dess effekter.
 - * lärt dig om yogisk historia, filosofi och kundaliniyogan som tradition.
 - * förståelse för människans anatomi både ur ett västerländskt och yogiskt, energetiskt perspektiv.
 - * kunskaper om yogans hälsosamma effekter och hur dessa kan appliceras vid olika obalanser, sjukdomar och beroenden.
 - * god erfarenhet av yogalärarytrollen och är mycket väl utrustad att undervisa yoga själv.
 - * prövat yogiska dieter och livsstilsråd, lärt dig om humanologi och kommunikation.
 - * viss kunskap i Ayurveda.
 - * utvecklat ditt inre och yttre ledarskap.
 - * utvecklats som människa.

Utbildningens upplägg.

Utbildningen omfattar **240 timmar lärarledd** undervisning och är uppdelad
på 8 träffar under 13 månader. Den ges på Stockholm Kundaliniyogacenter
och på Borntorpet, Skinnskatteberg/Västerås. En av höjdpunkterna på
utbildningen är ett 5-dagars retreat på Ångsbacka Kursgård tillsammans med
flera andra kundaliniyogaläraryt utbildningar. Här får du möjligheten att möta
fler kunniga lärare med sina specialkunskaper och personliga uttryck.
Du får också möjlighet att lära känna andra elever ur den stora Kundalini-
yogagemenskapen.

Yoga hemma - ditt dagliga hedrande av dig Själv.

Mellan utbildningsträffarna kommer du dagligen att praktisera yoga och
meditation hemma. Detta ligger till grund för ditt personliga växande, ger dig
en personlig erfarenhet av yogans tekniker och är fundamentet du behöver
för att kunna undervisa kundaliniyoga på ett genuint sätt. Mellan träffarna
kommer du även få inspirerande läs- och skrivuppgifter.

Våra lärare.

Alla våra lärare är dedikerade yogis som lever sitt budskap, som ständigt
fördjupar sin yogiska erfarenhet och kunskap och som brinner för att
förmedla Kundaliniyogan till världen.

Utbildningen är till största delen på svenska och till viss del på engelska.



GURU DHARAM SINGH - lead teacher

Guru Dharam är en av världens mest erfarna och uppskattade
yogaläraryt utbildare som under många år studerat
direkt med Yogi Bhajan, mästaren i kundaliniyoga. Han har
undervisat Kundaliniyoga sen 1980 och är huvudlärare för
många olika utbildningar världen över. Guru Dharam är en
mästerlig lärare som undervisar med glasklar precision
och mycket humor. Han har skrivit boken "The Kundalini
Experience" med Darryl O'Keefe och skapat utbildningen
Kundalini Yoga Therapy Training där en holistisk förståelse
av människan ges. Han har djup kunskap inom orientalisk
medicin. Guru Dharam är en av grundarna till International
School of Kundalini Yoga, I-SKY, i vars regi han håller sina
utbildningar.



ANNKI WARBERG-LANDAHL

Anki, Har Dyal Kaur, är en av Sveriges mest erfarna
Kundaliniyogalärare. Hon har själv praktiserat kundalini-
yoga i 23 år och undervisat yoga intensivt i 18 år. Hon har
många års erfarenhet av yogaläraryt utbildningar och delar
sin djupa erfarenhet och förståelse av yogan på ett mycket
pedagogiskt och kreativt sätt. Hon är certifierad Gravidyoga-
lärare, Sat Nam Rasayan-healer, Yogaterapeut och har
kunskap inom Ayurveda. Hon har skapat och leder
Gurudinnans Väg, en 6 månaders fördjupningskurs för
kvinnor. Är utbildad i Hatha-yoga. Tillsammans med Klas
skapar hon och ger ut mantramusik.



KLAS LANDAHL

Klas är både Hatha- och Kundaliniyogalärare och har under
många år studerat olika typer av yoga och yogisk filosofi.
Dessa studier inkluderar klassisk Vedanta, sanskrit och
gurmukhi - yogans heliga språk. Klas livslånga passion för
musik har fört honom djupt in i Kundaliniyogans mantratradition
där han specialiserat sig på ljudens och mantrans
effekt på vårt medvetande. Han är även utbildad i Kranosacral
healing, Sat Nam Rasayan och Yogaterapi.



ÖVRIGA LÄRARE

Utbildningen gästas även av ytterligare ett par lärare som
bidrar med sin specialkompetens i bl a västerländsk
anatomi.

Anki och Klas finns med som en röd tråd genom hela
utbildningen och tillsammans skapar de en trygg och varm
atmosfär i gruppen. Guru Dharam är med vid tre moduler.

Vem kan delta i utbildningen?

Denna utbildning kommer fördjupa ditt yogatövande, din förståelse av yoga
och den kommer utveckla dig som människa. Utbildningen är öppen för alla
oavsett om du vill bli yogalärare eller inte, det viktigaste är längtan efter
fördjupning och öppenhet för förändring. Vi ser att du har någon sorts
erfarenhet av Kundaliniyoga.

Oavsett vad du har i ditt bagage som du ser som tillkortakommanden kan det
vändas till en gåva. Är av migrän kan transformeras så att det blir hanterbart
och du kan hjälpa andra i samma situation. Fysiska besvär ger dig en
förståelse för andra i samma situation och du kan bidra till dem i deras liv.

**Vi lägger stor vikt vid att se dig som unik individ och stödja dig i din
utveckling och ditt personliga uttryck som lärare.** Därför tar vi in **max 26
deltagare.**

Hur ansöker jag?

Du ansöker genom att skicka ett personligt brev till
kyutbildning@gmail.com

- * Berätta om dig själv, din nuvarande sysselsättning, din erfarenhet av
yoga/meditation/personlig utveckling och din intention med att gå utbildning.
1-2 A4-sidor.
- * Personuppgifter (namn, adress, kontaktuppgifter)
- * Eventuella fysiska och/eller psykiska utmaningar. Ange även om du medicinerar
mot något.
- * Foto på dig själv.

När vi har fått din ansökan ses/hörs vi för ett personligt samtal.
Därefter får du reda på om du blivit antagen.

Ekonomisk investering.

Kostnaden för utbildning är 42.000:- inklusive moms.
Priset inkluderar all undervisning, kurslitteratur och boende under retreat-
erna. Matkostnader tillkommer.

Vid behov går det bra att dela upp betalningen under året.

Rabatt vid tidig anmälan.

Om du bokar och **delbetalar** senast 30 sept 2017 får du rabatt och betalar
39.000 kr.

Mer information.

Certifiering

För att bli internationellt certifierad Kundaliniyogalärare krävs bla att:
- du deltagit vid alla kurstillfällen
- deltagit på en dags meditation, Vit Tantra. (Ges bla i Stockholm den 17.2
2018 och är ej inkluderad i kurspriset)
- deltagit på 20 dokumenterade kundaliniyogaklasser utöver yogaläraryt bild-
ningen
- klarat den avslutande skrivningen

Om du av någon anledning inte kan medverka vid något av kurstillfällena så
går det bra att ta igen motsvarande modul inom ett år efter avslutad utbild-
ning.

Elevklasser

Under utbildningen kommer du flera gånger få träna på att hålla klasser och
ta emot konstruktiv feedback. Du kommer också ha samtal med lärarna för
att få personlig support och guidning.

Yoga - en väg till helhet och balans

Denna utbildning fokuserar på yogan som redskap både för fysisk, mental
och känslomässig hälsa. Yogan är i grund och botten en väg till andlig utveck-
ling och denna utbildning ger dig det större perspektivet runt övningar,
meditationer och livsstil. Enligt yogan är själens värde bestående essens varifrån
vi upplever livet som människa, tväremot den västerländska synen att vi är
förgängliga människor som eventuellt kan ha andliga upplevelser.

“As long as you are not spirit you are not gonna be happy, you are not going
to be, and you are not going to have fun. Spirit is the fun, spirit prevails, spirit
is your decoration, spirit is your make-up, spirit is your being, spirit is your
identity and your spiritual projection is your power.”

Yogi Bhajan

Levande musik under utbildningen

Kundaliniyoga är en tradition där mantran är centralt. Med hjälp av sång och
chanting balanserar vi sinnet, höjer medvetandet och öppnar hjärtat.
På denna utbildning är den levande musiken väldigt närvarande - i morgon-
yogan (Aquarian Sadhana), till yogapass och meditationer, i kirtan och
emellanåt någon konsert. Levande musik ger ytterligare en dimension till
mantrans vibration. Musiken öppnar upp hjärtat, vår innerlighet och hängi-
venhet. Vi inspirerar eleverna att själva musicera och lär ut enkla mantra-
melodier till de som vill.

Retreat

Flera gånger under utbildningen kommer undervisningen ske på kursgård.
Att bo ihop ger en djupare gruppkänsla, en djupare upplevelse av yogan och
en möjlighet att vara i den yogiska atmosfären utan avbrott.

Maten

Maten är en viktig del i den yogiska livsstilen. Under denna utbildning
kommer du serveras smakrik, inspirerande, näringstät och ekologisk mat.
Du kommer få recept, pröva olika dieter och få massa inspiration till din
egen vardag.

Yogafestivaldag

Efter utbildningen kommer hela gruppen att anordna en minifestival i Stock-
holm där ni undervisar och delar med er av olika delar av kundaliniyogan
ur er egen inspiration. All vinst går till en elevfond som framtida elever med
ekonomiska behov kan söka ur.

Välkommen att höra av dig!

Du är varmt välkommen att kontakta oss angående utbildningen:

kyutbildning@gmail.com

Klas Landahl
070 409 78 93

Anki Warberg-Landahl
070 496 87 78

