

SYYSKUU 2023 – SYYSKUU 2024

KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS

TASO 1 – OHJAAJA

SUOMI & PORTUGALI



KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS – TASO 1 – OHJAAJA

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

Upea, syvälinen, retriittimuotoinen koulutuksemme alkaa seuraavan kerran syyskuussa 2023, jälleen 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 joogan tieteestä ja tekniikasta, 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 retriittimuotoisesta, 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.

Vesimiehenajan 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 kuukautta kestävä koulutuksen aikana tulet osaksi kannustavaa kansainvälistä yhteisöä, joka jakaa kanssasi syvän tutkimusmatkan.



KOULUTTAJAT



SHIV CHARAN SINGH on koulutuksen pääopettaja. Hänellä on yli 40 vuoden kokemus kansainvälisten ryhmien vetämisestä ja henkisestä konsultaatiosta. Shiv Charan on pioneeri kundaliinijoogan opettajakouluttajana Euroopassa, ja hän on luonut Karam Kriya -numerologian. Hän johtaa perustamaansa kansainvälistä Karam Kriya Koulua, joka opettaa kundaliinijoogaa, henkistä konsultointia ja numerologiaa ympäri maailmaa. Koulun pääpaikka on Quinta do Rajon ashram Portugalin Sintrassa.

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

karamkriya.com | quinta-do-rajo.pt

ੴ

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ
ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

॥ ਸਤੁ ॥

ਆਦਿ ਸੁਖੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸੁਖੁ॥
ਹੈ ਭੀ ਸੁਖੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ
ਭੀ ਸੁਖੁ॥੧॥



JAGAT PREM KAUR (Emilia Vasko-Kujala) on harjoittanut joogaa 90-luvulta lähtien, mutta vasta tutustuttuaan kundaliini-joogaan hän koki kutsun opiskella jooga-opettajaksi.

Jagat Prem on valmennus- ja hoitotyön ammattilainen. Hän toivoo kundaliini-joogan 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 Vapaa Tie -koulutusta, retriittejä, lyhytkursseja, viikkotunteja ja työpajoja. kehtokoulu.fi



HARTEJPAL KAUR (Noora Mustajoki) on tutkinut, elänyt ja opettanut kundaliini-joogaa yli 10 vuotta. Hän on kundaliini-joogan opettaja ja opettajakouluttaja.

Hartejpal on kirjoittanut kundaliini-joogasta kirjat *Viihdy omassa arjessasi* (Otava 2017) ja *Selviytymisopas elämän kriiseihin* (Otava 2020), jotka ammentavat ikaikaisista intialaisista opeista voimaa, kärsivällisyyttä, rauhaa ja sitkeyttä tämän päivän suomalaiseen arkeen. Hän pitää myös suosittua *Arkielämän joogaa -blogia* *Hidasta Elämää* -sivustolla. Hartejpal ja Jagat Prem ovat kirjoittaneet yhdessä kolme kirjaa: *Nainen omassa voimassaan sekä Naisen elämänkaari* (Viisas Elämä 2022) ja *Naisen syklit* (2023). **kundaliini.fi**



CHARANPAL SINGH (Tommi Kujala) on kokenut kundaliinijoogaopettaja ja -opettajakouluttaja. Hän on harjoittanut tietoisesti joogaa yli 15 vuotta.

Charanpalin opetustapa on voimallinen ja tarkka. Hänen erityisosaamisalueitaan ovat mantrat ja äänen värähde jooga-harjoituksessa. Hän julkaisi vuonna 2017 ensimmäisen suomalaisen *Sadhana Mantra* -levyn Kehto Koulun sangatin kanssa. Charanpal on myös *Karam Kriya* -numerologian valmentaja.

Charanpal sai lokakuussa 2022 vakavan sairaskohtauksen, eikä hänen osuuttaan opetuksessa voi vielä vahvistaa. Kuntoutumisen salliessa Charanpal on läsnä opetuksessa joko paikan päällä tai äänitteiden kautta. Hän suhtautuu toiveikkaasti kutsu-
mustyönsä jatkamiseen jo tulevan vuosikurssin kanssa.

KOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Luoda vahva ymmärrys kundaliini-joogan perusluonteesta, tekniikoista ja käsitteistä
- Henkilökohtaisen muutoksen kokeminen kundaliinijoogan 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 ja omanlaisen suhteen luominen opettajien Kultaiseen Ketjuun sekä kundaliinijoogan perinteeseen

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 luokahuonetyöskentelyä ja 40 tuntia kotityöskentelyä. Koulutus järjestetään 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 elämänkaari 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 syyskuusta 2023 syyskuuhun 2024.

1. moduuli, 22.–27.9.2023 Frantsila, Hämeenkyrö
2. moduuli, 4.–9.1.2024 Frantsila, Hämeenkyrö
3. moduuli, 3.–7.5.2024 Quinta do Rajon ashram Portugalissa
4. moduuli, 12.–17.9.2024 Frantsila, Hämeenkyrö

Päiväohjelma alkaa Sadhanalla klo 5.30 ja päättyy noin klo 18.30. Joinakin päivinä on myös iltahjelmaa.

KURSSIPAIKAT

Suomessa järjestettävät moduulit ovat retriittimuotoisia, ja paikan päällä asutaan täysihoidossa koko moduulin ajan. Paikkana on Frantsilan Hyvän Olon Keskus Hämeenkyrössä (n. 40 km Tampereelta). Rauhallinen ja kaunis maalaisympäristö sekä herkullinen ja ravitseva kasvisruoka auttavat oppilaita keskittymään oppimisprosessiin. Majoitus tapahtuu jaetuissa huoneissa.



Portugalissa vietettävä Ashram Experience -viikko järjestetään Karam Kriya Koulun Quinta do Rajon ashramissa, Shiv Charan Singhin opetuksessa. Tämä koulutusjakso tarjoaa aidon ja syvän kokemuksen joogayhteisöstä, mikä 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). Jos maailman tilanne estää matkustamisen Portugaliin, toteutamme moduulin Suomessa online-yhteydellä ashramiin.



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 tai korvaavaan tapahtumaan osallistuminen missä päin maailmaa tahansa (käytävä kahden vuoden sisällä koulutuksen alkamisesta, 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 koulutuksesta.

Ti 25.4.2023 klo 18–19.30 Zoom-yhteydellä

Ke 7.6.2023 klo 18–19.30 Zoom-yhteydellä

To 3.8.2023 klo 18–19.30 Zoom-yhteydellä

Lisätiedot ja ilmoittautumiset (viimeistään edellisenä päivänä): hartejpal@kundaliini.fi

HINTA JA ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuaksesi mukaan, tilaa hakukaavake

Kehto Koulun Jagat Prem Kaurilta (jagatprem@kehtokoulu.fi / 050 305 0536) tai

Noora Hartejpal Kaurilta (hartejpal@kundaliini.fi / 040 535 0004).

Kun olet palauttanut kaavakkeen, sovimme kanssasi puhelinhaastattelun tai tapaamisen. Haku aika päättyy 4.8.2023. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Koulutuksen kokonaiskustannus on 4.750 € (sis. alv). Koulutus maksetaan neljässä yhtä suuressa erässä (aina ennen kutakin moduulia). Paikan varmistat maksamalla rekisteröintimaksun (500 €), joka laskutetaan heti kun sinut on hyväksytty oppilaaksi. Rekisteröintimaksua ei palauteta.

KURSSIMAKSU SISÄLTÄÄ

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

MUUT KULUT

Lennot tai muut matkat Suomen (Hämeenkyrö) ja Portugalin (Lissabon) kurssi-paikoihin eivät kuulu hintaan, kuten ei myöskään Valkoinen Tantra (mahdollisuus suorittaa missä päin maailmaa tahansa, ks. whitetantricyoga.com) tai sitä vastaava työpaja Suomessa.

Tervetuloa syvälliselle matkalle itseesi ja opettamisen maailmaan. Sat Nam.

