



KUNDALINIYOGA LÆRERUTDANNING



KUNDALINIYOGA
INSTITUTET

HJERTELOG VELKOMMEN TIL EN UTDANNING HVOR DU VIL HA MULIGHETEN TIL Å FORDYPE DEG I KUNDALINIYOGA!

Yoga har i de seneste årene vært på fremmarsj over hele verden, og det finnes en rekke ulike yogavarianter, både eldgamle yogaformer og helt nyskapt. Og med det hektiske tempoet i vår moderne verden, trenger vi jo virkelige teknikker som hjelper oss å håndtere hverdagens utfordringer. Vi lengter etter balanse og harmoni. Og det klarer vi ikke å skape i en kort lunsjpause, selv om vi kan klare å roe ned i øyeblikket. For å oppnå sann og varig endring i våre liv, kreves det en innsats av oss. Vi må ønske forandring, og vi må gi oss selv tid, rom og ro til å skape en bedre tilværelse.

Nettopp derfor tilbyr vi yogalærerutdanning over to år. Og derfor får du personlig veiledning av erfarne lærere underveis på din reise.

Og det er også derfor vi tilbyr akkurat denne utdannelsen! Kundaliniyoga har sine røtter flere tusen år tilbake i tid, og teknikkene er velutprøvd. De hjelper oss effektivt til å komme i balanse. Kundaliniyoga, med hele sin vitenskap, leder individet til dyp innsikt om og opplevelse av at kropp, sinn og sjel henger sammen, og at alle delene må ivaretas og næres for at vi skal kunne leve i samklang med oss selv og våre omgivelser.

I dag finner vi yoga på en rekke ulike steder i samfunnet: på sykehus, i skoler, i bedrifter og på arbeidsplasser. Når du arbeider profesjonelt med yoga, bidrar du til en mer harmonisk verden. Alle trengs, så kom som du er!

Vil du friske opp kunnskapene dine og ta utdannelsen på nytt?

Om du allerede har gått kundaliniyogalærerutdannelsen steg 1, er du hjertelig velkommen til å delta på nytt. Forny din kunnskap og fordyp dine erfaringer. Du kan velge å komme på alle treffene, eller velge ut ett eller flere. Gi oss en lyd om du er interessert, så gir vi deg gjerne mer informasjon!



YOGAFORDYPNING FOR DEG

Utdannelsen vår er for deg som har lyst til å lære mer om deg selv – med kundaliniyogaen som redskap. For deg som ønsker mer stillhet og ro i livet, som vil oppleve balanse i dine relasjoner og som ønsker å kunne håndtere hverdagens utfordringer og stress på en bedre måte.

Gjennom denne utdannelsen skaper du en dypere relasjon til din kropp, ditt sinn og din sjel. Dette er utdannelsen for deg som har lyst til å bli yogalærer og lære ut de yogiske teknikkene.

ÅR 1: Yogafordypning for deg selv

- Stabil start: asanas, kriyas, mudras og bandhas
- Yogisk anatomi – Divine Alignment
- Læren om kroppen – vestlig anatomi
- Sadhana – din daglige yogapraksis
- Pusten – alt om pranayam og pustens anatomi
- Mennesket som energivesen – dine chakra
- Dyp tilstedeværelse i hverdagen - kunnskapen om meditasjon og sinnet
- Lydens kraft – å skape transformasjon med mantra

ÅR 2: Sertifisering som lærer – påbyggingsår

- Lærerrollen – pedagogikk og tilnærming
- Asanas – nå i et energimessig perspektiv
- Terapeutisk yoga – yoga ut fra våre fysiske og psykiske forutsetninger, den terapeutiske samtalen
- Yogisk livsstil og filosofi – det yogiske mennesket
- Yogisk healing – fullstendig nærvær
- Ayurveda – forstå våre ulike kroppstyper og elementene



MOTIVERENDE OG INSPIRERENDE COACHING

Du veiledes kontinuerlig av oss lærere gjennom utdannelsen. Vi følger din utvikling og er lydhør for hva akkurat du behøver for å fordype din relasjon til yogaen og deg selv. Med støtte fra oss lærere får du hjelp til å navigere fremover og oppnå de forandringene du ønsker i livet. Med kundaliniyogaens teknikker inviterer du inn dyp og varig transformasjon. Veiledningen skjer regelmessig gjennom både webbaserte møteløsninger og fysiske møter (IRL).

Vi som veileder deg er lærerne Maja Tellegård, Viveka Pasquier, Nina Østergaard og Merete Brandt.

ÅR 1 Handler om deg

Det første året handler om deg, om din utvikling sammen med dine medelever og lærere, og vi lærere er dine veiledere på denne reisen. År 1 er nettopp en genuin reise inn i deg selv, med deg selv, for deg selv. Kursbevis fra Kundaliniyoga Institutet. Påmeldingen er åpen for alle.

ÅR 2 er for deg som vil formidle teknikkene videre

Det andre året er for deg som vil føre de yogiske teknikkene videre ut i verden. Du får lære enda mer om yogaen, og du fortsetter å lære mer om deg selv og utvikle deg. Også på år 2 veiledes du kontinuerlig av oss lærere. Du får redskaper til å lede deg selv fremover på din vei, både som individ og som kommende lærer, uansett hvor omfattende din fremtidige lærergjerning måtte bli. År 2 gir deg et internasjonalt yogalærersertifikat (KRI – Kundalini Research Institute, Yoga Alliance og Kundaliniyoga Institutet).



KURSSTRUKTUR OG VEILEDNING

Påmeldingen er for hele utdannelsen, altså begge årene, men du binder deg bare for ett år om gangen. Du kan velge å avslutte utdannelsen etter det første året og melder i så fall fra om det senest 4 uker før oppstart av år 2. Både år 1 og år 2 består av to semestre hver, med to samlinger på høsten og tre i løpet av vinteren/våren. Samlingene om høsten og de to første samlingene i vårsemesteret går over langhelger, fredag-mandag, altså i gjennomsnitt en samling annenhver måned. Vårsemesteret avsluttes med et 4 dagers retreat både på år 1 og år 2. Mellom samlingene arbeider du på egenhånd og i grupper med hjemmearbeid.

Mye arbeid foregår altså på egenhånd mellom samlingene. Å erfare virkningene av en daglig yoga- og meditasjonspraksis er en viktig del av utdannelsen. Målsetningen er at du i denne perioden kan egne deg praktisk og teoretisk til yoga og meditasjon 1-2 timer hver dag. En egen regelmessig praksis er en viktig forutsetning for utdannelsen.

Gjennom hele utdannelsen går den personlige veiledningen av deg som elev som en rød tråd, samtidig som du lærer deg det som skal til for å bli en stabil kundaliniyogalærer. Under veiledningen belyses nettopp ditt unike potensial som individ og kommende yogalærer, og du får hjelp til å la det ta større plass i ditt liv. Det skjer gjennom samtaler, personlige hjemmeoppgaver og en løpende dialog mellom deltakere og lærere mellom treffene. På de to lengre retreatene som avslutter vårsemesterene bor vi sammen i 4 dager for å fordype oss i yogaen på ulike måter.

I løpet av samlingene arbeider vi med kroppsstillinger, mantra, yogisk pust, meditasjon, kosthold, chakrasystemet, yoga som terapi, forskning, yogisk livsstil, lærerrollen og mye mer. Du får også øvelse i å snakke i en gruppe og selv lede klasser for gruppen. Pensumlitteratur og forslag til tilleggslitteratur leveres ut på første treff. Om du velger å fullføre begge årene, inngår også at du selv organiserer og leder 25 kundaliniyogaklasser parallelt med utdannelsen. I sertifiseringskravene inngår dessuten deltakelse på en heldagsmeditasjon som kan gjennomføres på ulike måter i løpet av utdannelsen. Mer informasjon om muligheter og priser på dette kommer fortløpende.



OVERSIKT OVER TREFFENE, STED OG TID

Treff 1: Introduksjon, historikk, sadhana, stillinger, kriyas mm

Treff 2: Pust, stillinger forts., kriyas mm

Treff 3: Yogisk anatomi, chakrasystemet. Yogastillingenes effekter fra et energimessig perspektiv

Treff 4: Meditasjon og sinnet

Treff 5: Lyd og mantra

Treff 6: Lærerrollen. Åndelig utvikling. Å forstå og holde energien i klassen. Shunia. Nærvær, Sat Nam Rasayan

Treff 7: Å arbeide med yoga, formidle det videre. Yogisk anatomi

Treff 8: Humanologi. Yogisk livsstil, filosofi

Treff 9: Yoga som terapi/ behandling ved ulike behov. Yoga og stillinger fra et vestlig perspektiv. Eksamen

Treff 10: Avslutningsretreat. Feiring

Sted og tid

I Norge starter vi opp både i Bergen og Hokksund høsten 2021!

Bergen:

Treff 1 17.-20. september 2021

Treff 2 19.-22. november 2021

Resterende kursdatoer kommer

Hokksund:

Treff 1 24.-27. september 2021

Treff 2 26.-29. november 2021

Resterende kursdatoer kommer

Nå kan du dessuten ta yagalærerutdannelsen både fysisk tilstede i Bergen eller Hokksund, og ONLINE! Bare velg hvilket sted du vil søke deg til (for administrasjonens skyld), og når du er tatt opp på utdannelsen kan du velge om du vil delta fysisk på plass (i henhold til eventuelle coronarestriksjoner) og/eller online. Ved behov kan du også veksle mellom å delta fysisk eller online, avhengig av din livssituasjon og i den nåværende situasjonen også av corona. Du vil få all informasjon for å kunne delta online før utdannelsen starter opp.



LÆRERE



LEAD TEACHER TRAINERS

Viveka Pasquier er internasjonalt sertifisert kundaliniyogalærer. Hun har i mange år holdt rebyoga, åpne klasser og kurs for gravide og kvinner. Hun arbeider med yogisk terapi, og gi både behandlinger og holder utdannelse i den yogiske healingteknikken Sat Nam Rasayan. Viveka driver og administrerer yogalærerutdannelsene i hele Norden og hun er registrert Lead Teacher Trainer hos IKYTA. Siden 2000 har hun utdannet flere hundre lærere.

Maja Tellegård er arbeidsterapeut og internasjonalt sertifisert kundaliniyogalærer, gravideyogalærer, samt ayurvedisk helserådgiver. Hun driver Maya Kundaliniyogacenter, hvis formål er å lære ut kundaliniyoga til enkeltmennesker og på arbeidsplasser. Maja driver og administrerer utdannelsen i hele Norden, og hun er registrert Lead Teacher Trainer hos IKYTA. Siden 2000 har hun utdannet flere hundre lærere.





Merete

Nina

INTERN TEACHER TRAINERS

Nina Østergaard er internasjonalt KRI-sertifisert level 2 kundaliniyogalærer utdannet ved Kundaliniyoga instituttet, og er med som Intern på yogalærerutdannelsene i Hokksund og Bergen. Hun har delsertifisering innen Kundaliniyogaterapi, og praktiserer den yogiske healingformen Sat Nam Rasayan, samt gongspilling. Nina driver Pax Kundalini Yoga i Hokksund.

Merete Brandt er internasjonalt KRI-sertifisert level 2 kundaliniyogalærer utdannet ved Kundaliniyoga instituttet, og er med som Intern på yogalærerutdannelsene i Bergen og Hokksund. Hun har delsertifisering innen Kundaliniyogaterapi, og har dertil kurs i den yogiske healingformen Sat Nam Rasayan, samt i gongspilling. Merete driver Kundalini Yoga Bergen.



PRIS

Selve utdannelseskostnaden er totalt NOK 48000 fordelt på fire semestre, altså NOK 12000 pr. semester. Du kan også betale pr. måned til en total kostnad på NOK 13500 pr. termin. I tillegg kommer kostnader for de to 5-dagers retreatene, ca. NOK 3600 pr. retreat (inkluderer kost og losji), kurslitteratur ca. NOK 2000, samt evt. reiseutgifter.

Semesteravgiften betales på forskudd, senest fire uker før første treff i hver termin. Et års medlemskap i Norges Kundalini Yoga Forbund (NKYF) inngår i avgiften for fjerde termin.

Når du har fått bekreftet opptak på utdannelsen faktureres du for en påmeldingsavgift på NOK 2250. Du kan avbryte utdannelsen etter det første året, og må i så tilfelle melde fra om dette senest 4 uker før andre årets første termin starter. Ellers blir du belastet avgiften for resten av utdannelsen. Om du ønsker å avbryte utdannelsen tidligere vil innbetalt avgift kun refunderes ved fremleggelse av legeerklæring som viser at du er så alvorlig syk at du ikke kan fullføre utdannelsen. Dette gjelder ikke ved kortvarig sykdom.

Det er mulig å inngå andre betalingsavtaler enn de ovenfor skisserte. Snakk med oss om det i god tid før kursstart.



HVEM KAN DELTA?

I prinsippet kan alle mennesker delta, uavhengig av bakgrunn, livssyn og sosial tilhørighet. Utdannelsen krever ikke at du er verken atletisk og smidig, eller at du kan yoga fra før. Du bør være interessert i å dykke inn i studier av en mange tusen år gammel disiplin og være åpen for forandringer på flere plan i ditt eget liv.

Du kan ta utdannelsen kun for din egen personlige utviklings skyld, uten tanke på å bli lærer og lære ut disse teknikkene.

Det er fint om du har deltatt på kundaliniyogaklasser før utdannelsen starter, men det er ikke noe krav. Du bør kunne lese kurslitteratur på engelsk.

SØKNAD

Skriftlig søknad sendes ved å fylle ut skjemaet [HER](#). Når vi har fått søknaden din avtaler vi tid for et telefonintervju. Du vil få beskjed om opptak så snart som mulig etter intervjuet.

Om du har spørsmål, ta kontakt med Nina Åbrandt, som også tar imot din søknad på nina@kundaliniyogainstitutet.se. I løpet av sommeren svarer vi på søknader så snart vi har mulighet. Alle søknader leses og besvares senest i midten av august.

LES MER PÅ VÅR HJEMMESIDE:

<http://www.kundaliniyogainstitutet.se/index.cfm/id/1410/>

Om du ønsker mer informasjon, er du varmt velkommen til å sende mail til Nina på instituttet: nina@kundaliniyogainstitutet.se
Merete i Bergen: kundaliniyoga.bergen@gmail.com
Nina i Hokksund: nina@paxkundaliniyoga.no

LENKE TIL PÅMELDING:

<https://forms.gle/8yqynJKymWz9YYZw7>

