



KUNDALINIYOGA  
INSTITUTET



# KUNDALINIYOGA LÆRERUTDANNING

Kundaliniyoga ifølge Yogi Bhajan  
2-årig internasjonal utdanning

## Hjertelig velkommen til en utdanning hvor du vil ha muligheten til å fordype deg i Kundalini Yoga som lært av Yogi Bhajan.

Det kan være mange grunner til at du ønsker å fordype deg i Kundalini Yoga: Kanskje har du allerede praktisert Kundalini Yoga eller en annen form for yoga i mange år og ønsker å fordype deg innen denne spesifikke retningen? Kanskje har du et dypt ønske om å formidle Kundalini Yoga til dine fremtidige elever? Uansett hva som er din grunn for å søke utdanning innen yoga, og her Kundalini Yoga så er du hjertelig velkommen til oss!!

Vi tilbyr en **internasjonal sertifisering i Kundalini Yoga som lærer steg 1 og steg 2**. Steg 1 er for deg som ønsker å lære deg mer om yogaens verden, utvikling og som ønsker å erverve deg kunnskap og erfaring for å kunne lære disse teknikkene videre på et profesjonelt nivå. Steg 2 retter seg til deg som har steg 1 og som ønsker å videreutvikle deg både personlig og profesjonelt innen Kundalini Yoga. På steg 2 vil du få muligheten til å bli guidet og veiledet av verdens ledende lærere innen Kundalini Yoga.

Yoga er på fremmarsj rundt i verden og finnes i en mengde varianter. Både flertusenårige retninger og nyere former for yoga finnes. At vi alle på en eller annen måte behøver teknikker som kan hjelpe oss å håndtere det raske tempo i dagens samfunn er ikke så underlig. Sjelen lengter etter balanse og harmoni. Å skape dette i livene våre skjer ikke over en matpause, selv om vi kan skape ro i stunden. Sann forandring i livene våre krever en innsats av oss. Vi behøver å ville noe annet enn den situasjonen vi lever i, og gi oss rom for å i fred og ro skape en bedre tilværelse.

**Våre utdanninger går derfor over to år** slik at din personlig og yogiske utvikling kan integreres over tid gjennom personlig veiledning av erfarne lærere. Det er viktig å merke seg at alle utdanningene hos oss gir deg en internasjonal sertifisering som Kundalini Yogalærer som lært av Yogi Bhajan, The Aqarian Teacher.

Kundalini Yoga som lært av Yogi Bhajan er en flertusenårig og godt utprøvd teknikk som effektivt hjelper oss til balanse. Kundalini Yoga er en vitenskap som leder individet til en dypere innsikt og opplevelse av at kropp, sinn og sjel henger sammen. Disse delene av oss behøver å bli tatt hånd om, og gitt næring for at vi skal leve i samklang med oss selv og våre omgivelser. Kundalini Yoga er i dag representert i en mengde områder i samfunnet: På sykehus, på skoler, i bedrifter og arbeidsplasser. Å jobbe profesjonelt med yoga er å bidra til en bedre verden. Å gjøre sin egen yoga og leve yogisk er å bidra til en mer harmonisert verden. Alle trengs – kom som du er.



## MÅLSETTING

Utdanningen til Kundalini Yogalærer, *KRI Level 1 International Teacher Training program in Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan*, går over to år.

KRI level 1 følger IKYTAs (*International Kundaliniyoga Teachers Association*) retningslinjer og leder til en internasjonal sertifisering. Utdanningen går over fire semestre og sørger for å gi deg bred kunnskap om Kundalini Yoga samtidig som den også gir deg forutsetninger for en personlig utviklingsprosess. Fokuset det første året er din relasjon til yogaen. I løpet av det andre året rettes fokuset mer mot lærerrollen.

*Kundaliniyoga Institutet* leder steg 1 utdanninger i Stockholm, Oslo og Umeå.



**Etter gjennomført utdanning skal du ha:**

- En egen dyptgående opplevelse av Kundalini Yoga og meditasjon. Hva disse teknikkene kan gi deg gjennom en intensivt og regelmessig praksis, i forhold til balanse, transformasjon og økt bevissthet.
- God kunnskap, både praktisk og teoretisk, om kroppstillinger, pusteteknikker, konsentrasjons- og avspenningsteknikker, meditasjon og mye annet.
- En forståelse for yogatradisjonen: Historikk, kultur og veien fra øst til vest, samt informasjon om vitenskapelig forskningen på dette området.
- Praktisk kunnskap om hvordan du kan jobbe som yogalærer. Pedagogikk, etikk, kursvirksomhet, innstilling, hvordan du kan nå ut med kursene dine og annen praktisk informasjon.
- Veiledning i hvordan du med yogaens hjelp kan håndtere økt stress og samtidig på en bra måte føre denne kunnskapen ut til mennesker i en tid med høyt stressnivå og raske forandringer. Å bli en yogalærer krever mye mer enn å bare lære bort et antall teknikker og øvelser. Du skal som lærer kunne formidle hele opplevelsen av yoga til dine elever.
- Kunnskap om hvordan du på en bra måte formidler yogaen til mennesker med ulike behov og til forskjellige målgrupper.
- Kunnskap om hvordan yogaen fungerer terapeutisk ved ulike ubalanser, samt hvilke kriya'er, øvelser, meditasjoner og råd som skal gis i sammen med disse.
- Kunnskap om mennesket som et energetisk vesen.



## KURSSTRUKTUR

I løpet av fire semester treffes vi åtte langhelger, fredag til mandag, i gjennomsnitt en langhelg annenhver måned i løpet av vår- og høstsemestrene. Begge vårsemestrene, det vil si to ganger totalt i løpet av utdanningen, avsluttes med et 5-dagers retreat. Mellom treffene praktiserer du selvstendig og følger oppgavene som blir gitt i løpet av treffene.

Mye av arbeidet i løpet av utdanningen skjer på egen hånd mellom treffene. Den daglige erfaringen med yoga og meditasjon er et viktig moment i løpet av utdanningen din. Målsettingen for denne perioden er at du praktisk og teoretisk bruker 1 til 2 timer hver dag på yoga og meditasjon. Å kunne skape og opprettholde yoga som en regelmessig disiplin i hverdagen er en viktig forutsetning i utdanningen.

### Personlig veiledning

Som en rød tråd gjennom hele utdanningen går den personlige veiledningen av deg som elev. Samtidig som du lærer deg alt det du behøver å kunne for å bli en skikket og stabil Kundalini Yogalærer, får du kontinuerlig personlig veiledning av lærerteamet.


Nettopp ditt unike potensial som individ og blivende yogalærer blir belyst, og hjulpet med å få en større plass i livet ditt. Dette skjer gjennom samtaler, personlige oppgaver som du gjør hjemme, samt gjennom en løpende dialog mellom deltakerne og lærerne mellom treffene.

I løpet av de to lengre retreatene i vårsemestrene bor vi sammen i fem dager for å fordype oss i yogaen på forskjellige måter.

I løpet av treffene jobber vi med kroppstillinger, mantra, yogisk pust, meditasjon, kosthold, chakrasystemet, yoga som terapi, forskning, yogisk livsstil, lærerrollen og mye annet. Du får trening i å snakke foran en gruppe, å selv lede en klasse for gruppen er gjentagende innslag i løpet av utdanningen. Du vil få tildelt prosjekt/gruppearbeid, og skriftlige og muntlige tester er andre faste innslag i utdanningen. Du skal også ha ledet minimum 25 yogaklasser i egen regi parallelt med utdanningen, samt å delta i Hvit Tantra er krav for sertifiseringen.





A woman wearing a white turban and a white long-sleeved robe is speaking to a group of people. She is gesturing with her hands as she speaks. The setting appears to be a workshop or a training session, with a table in front of her holding a water bottle, a notebook, and other items. There are plants in the background and framed pictures on the wall.

**VIVEKA PASQUIER**  
Lead Teacher Trainer

---

## KURSDATOER/STEDER

Neste runde med utdanning i Oslo og Umeå er høsten 2013, i Stockholm høstsemesteret 2014. Utdanningen omfatter på alle tre stedene totalt 10 treff. I Stockholm finner utdanningen sted i *Kundaliniyoga Institutets* lokaler på Reimersholme, *Stockholm Kundaliniyoga Center*. I Umeå holdes utdanningen i *Institutets* lokaler på *Norrlands Kundaliniyogacenter* sentralt i byen. I Oslo finner du oss i lokaler midt i byen.

### KURSDATUM OSLO - START HT 2013

- |                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. 4-7 oktober 2013                   | 6. 29 august - 1 september 2014 |
| 2. 22-25 november 2013                | 7. 7-10 november 2014           |
| 3. 7-10 februar 2014                  | 8. 16-19 januar 2015            |
| 4. 11-14 april 2014                   | 9. 13-16 mars 2015              |
| 5. 26-30 mai el. 28 mai - 1 juni 2014 | 10. 1-5 juni el. 3-7 juni 2015  |

## KOSTNADER

Utdanningskostnaden er totalt kr. 48 000,- eller kr. 12 000,- per semester. I tillegg kommer kostnader for 5-dagers retreaten, ca. Kr. 3000,- per retreat inkludert kost og losji, kurslitteratur kr. ca. 2 000,-, samt eventuelle reiser.

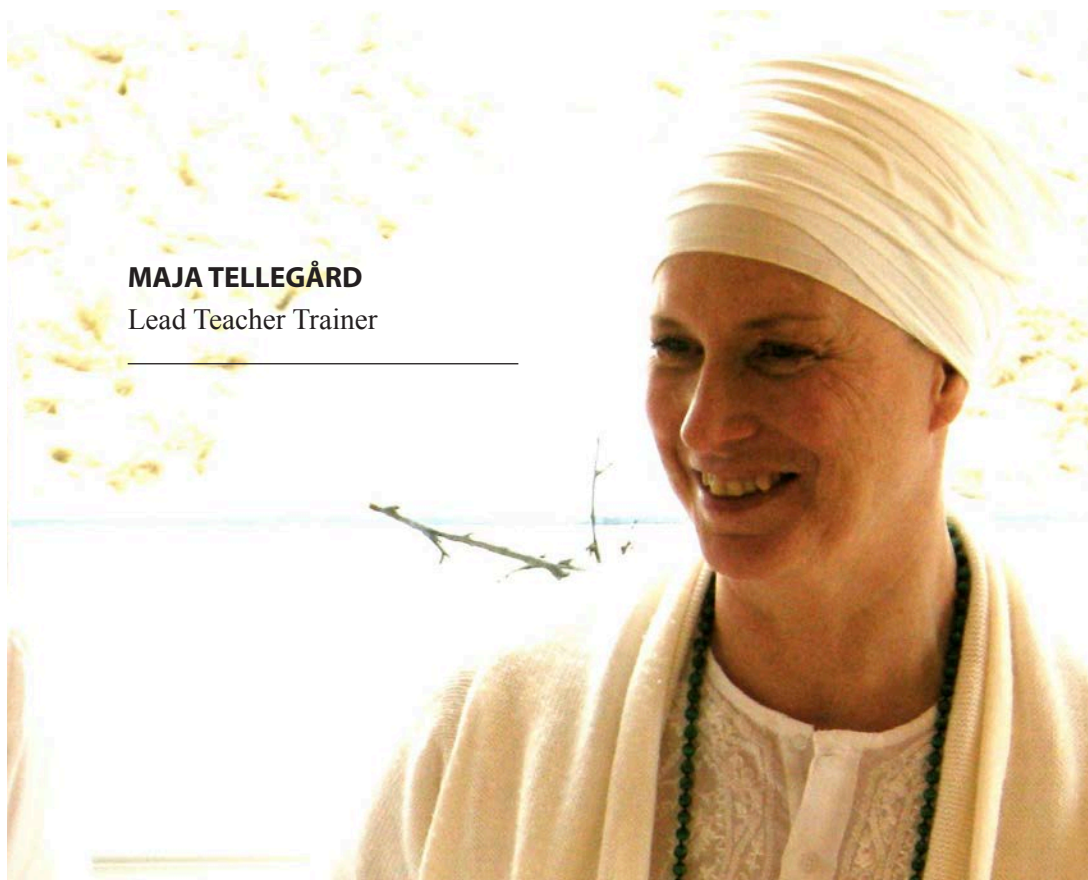
Semesteravgiften betales på forskudd, senest fire uker før semesterstar. Innen to uker etter at du har fått beskjed om opptak til utdanningen betaler du inn en påmeldingsavgift på kr. 2 000,-. Hvis du avbryter utdanningen i løpet av semesteret tilbakebetales resterende del av innbetalt semesteravgift kun mot fremvisning av legeattest som beskriver en gyldig årsak for å ikke fullføre utdanningen. Andre avtaler om delbetaling kan inngås. Ta kontakt med hovedlæreren angående betalingsavtale i god tid før kursstart.



## LÆRERE

**Viveka Pasquier** er internasjonal sertifisert Kundalini Yogalærer. Viveka har i mange år ledet rehyoga, åpne klasser, samt kurs for gravide og kvinner. Hun jobber med yogisk terapi. Viveka utdanner og gir også behandlinger i den yogiske healingteknikken Sat Nam Rasayan. Hun både driver og administrerer yogalærerutdanningen i Stockholm og er registrert Lead Teacher Trainer hos *IKYTA*.

**Maja Tellegård** er arbeidsterapeut og internasjonal sertifisert Kundalini Yogalærer. Hun driver *Maya Kundaliniyogacenter* som har som mål å lære bort kundaliniyoga till enkeltpersoner og arbeidsplasser. Maja både driver og administrerer utdanningen i Umeå og er registrert Lead Teacher Trainer hos *IKYTA*.



**MAJA TELLEGÅRD**  
Lead Teacher Trainer





## KOMPETANSE

I prinsippet kan alle mennesker, uavhengig av bakgrunn, tro/livssyn og sosial posisjon delta.

Utdanningen krever ikke at du er atletisk eller smidig. Heller ikke at du er en veldig dyktig yogautøver fra før.

Du bør ha en genuin interesse for å fordype deg i studier av en mangetusenårig åndelig disiplin, og du må være åpen for forandringer på flere plan i ditt eget liv.

Du kan til og med ta utdanningen for din egen personlige utvikling, uten å tenke på å selv lære bort. For å kunne få utbytte av utdanningen bør du tenke på følgende aspekter:

- Du bør ha deltatt i ledede yogaklasser før utdanningen begynner.
- Du bør kunne lese kurslitteratur på svensk og engelsk.

## SØKNAD

Søknaden din til denne utdanningen må leveres skriftlig og må inneholde:

- Navn og adresse
- Fødseldato
- Telefon
- E-post adresse
- Nåværende sysselsetting
- Utdanninger
- Et nylig tatt bilde
- Tidligere erfaringer med yoga, meditasjon og andre holistiske disipliner

Skriv personlig, en til to sider. Fortell om hvorfor du er interessert i Kundalini Yoga og i å ta denne utdanningen. Søknaden sendes per e-post til adressene nedenfor. Antallet deltakere er begrenset, ca. 30 personer per gruppe. Du blir innkalt til intervju som blir holdt enten i *Instituttets* lokaler eller per telefon. Beskjed om opptak får du så snart som mulig etter intervjuet. .

Send søknaden din til:

Maja Tellegård på [maja@kundaliniyogainstitutet.se](mailto:maja@kundaliniyogainstitutet.se)

