

**Ein Weg zur inneren Meisterschaft – Kundalini Yoga
für die heutige Zeit**

DAS AQUARIAN TEACHER PROGRAMM

**Ausbildung zur Kundalini Yoga LehrerIn Stufe I (KRI)
Engen im Hegau (Bodensee) 2025-26**

Beginn 31. Oktober 2025



Veranstaltet von Cherdikala in Kooperation mit der Karam Kriya Schule
Cherdikala.eu | Karamkriya.com
Bachitar@cherdikala.eu | +49 (0)170 5521 796



AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGA LEHRERIN STUFE I BEGINN 31. OKTOBER 2025

Zertifiziert durch das Kundalini Research Institut (KRI) und weltweit anerkannt.

Lead Trainerin: Bachitar Kaur www.yogafamily.one und www.yogalove.one

Ausbildungsort ist Yogahaus Prasaad in Engen im Hegau

Ideal für den Süddeutschen, Nordschweizer und West-Österreichischen Raum

KUNDALINI YOGA ALS WEG DER SPIRITUELLEN ENTWICKLUNG

Kundalini Yoga ist ein Raj (Königs) Yoga, das in der alten yogischen Wissenschaft, Philosophie und den spirituellen Texten verwurzelt ist. Im Jahr 1969 brachte Yogi Bhajan Kundalini Yoga in Form eines **Dharmas (spiritueller Weg)** für Menschen in den Westen, die ihre Spiritualität mitten in ihrem Leben entfalten möchten – inmitten von Beruf, Familie und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Anders als in der Zurückgezogenheit von Klöstern oder abgeschiedenen Orten bietet Kundalini Yoga einen Weg der spirituellen Entwicklung, der der Welt zugewandt bleibt und es ermöglicht, Spiritualität im Alltag zu erfahren. Kundalini Yoga wird durch die Erfahrung übermittelt - praktisch, inklusiv, effizient, transformativ und relevant für die heutige Zeit. So dass viele diese Lehren in das Wassermann-Zeitalter weitertragen werden für das Wachstum des menschlichen Bewusstseins und das Erwachen einer **kollektiven Verbundenheit**

Diese Ausbildung unterrichtet Kundalini Yoga in der Tradition der Lehren von Yogi Bhajan. Deshalb ist es vielleicht interessant für Dich zu wissen, wer Yogi Bhajan überhaupt war:



YOGI BHAJAN, Meister des Kundalini Yoga, kam 1969 mit einer erklärten Mission in die Vereinigten Staaten: "Ich bin gekommen, um Lehrer zu schaffen, nicht um Schüler zu sammeln." Seitdem reiste er international und lehrte Kundalini Yoga, das Yoga des Bewusstseins. 1969 gründete Yogi Bhajan 3HO - die "Happy, Healthy, Holy"-Organisation, basierend auf seinem ersten Grundsatz "Happiness is your birthright." Durch 3HO und das Kundalini Research Institute (KRI) wurden Tausende von Kundalini Yoga LehrerInnen ausgebildet. Im Jahr 1994 gründete 3HO

die International Kundalini Yoga Teachers Association (IKYTA), um diese unschätzbaren Lehren durch die vereinten Bemühungen von Kundalini Yoga LehrerInnen weltweit weiter zu verbreiten.

Sechzehn Jahre nach Yogi Bhajans Tod im Jahr 2004 wurden Vorwürfe sexuellen Fehlverhaltens von einigen seiner ehemaligen SchülerInnen vorgebracht. Eine unabhängige Untersuchung im Jahr 2020, welche von der von ihm gegründeten Organisation gesponsert wurde, kam zu dem Schluss, dass es wahrscheinlicher ist, dass Yogi Bhajan sexuelles Fehlverhalten und Machtmissbrauch begangen hat als das er es nicht getan hat. Diese Enthüllung brachte ein großes Transformationspotential für unser Gemeinschaftsgefühl und die Strukturen mit sich, die aufgebaut wurden, um die Lehren in das Wassermannzeitalter zu tragen. Sie macht es auch notwendig, dass KRI und seine LehrerInnen und AusbilderInnen sich mehr auf die wertvollen yogischen Lehren konzentrieren als auf den Mann, der sie





weitergegeben hat. KRI und alle AusbilderInnen dieser Ausbildung bleiben der Wahrung der Würde aller Menschen und der höchsten Ethik dieses Bewusstseinsweges verpflichtet.

“Warum wirst Du LehrerIn? Weil es der höchste Status in einem menschlichen Leben ist. Es ist elegant, es ist ausgezeichnet und es ist sehr, sehr, sehr, sehr, sehr, sehr erfüllend.“

Yogi Bhajan, August 1, 1996





ÜBERSICHT DER INFORMATIONSBROSCHÜRE

- Unterrichtsziele
- Unterrichtssprache
- Kursgebühr
- Kriterien für die Zertifizierung
- Anmelde links
- Die AusbilderInnen
- Zeitplan, Daten, Veranstaltungsort
- Unterrichtsthemen
- Anmeldung über Link zu unserem Digitalen Anmeldeverfahren

UNTERRICHTSZIELE

- Ein Verständnis der fundamentalen Eigenschaften, der Technologie und der Konzepte des Kundalini Yoga entwickeln.
- Eine transformierende Erfahrung durch das Praktizieren dieser Lehren erleben.
- Die Fertigkeiten, das Vertrauen und das Bewusstsein entwickeln, um Kundalini Yoga zu unterrichten.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und der Kundalini Yoga Community europa- und weltweit erfahren.
- Einen bewussten Lebensstil entwickeln.
- Selbsterkenntnis, Spiritualität und Souveränität.

Grundsatz der Chancengleichheit: Cherdī Kala Yoga und die Karam Kriya Schule vertreten eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnische Zugehörigkeit. Sie behält sich aber das Recht vor, TeilnehmerInnen aus Gründen der allgemeinen Nichteignung abzulehnen, ebenso wie den Ausschluss aus dem Kurs als Konsequenz unangemessenen oder diskriminierenden Verhaltens.

UNTERRICHTSSPRACHE

Die Ausbildung findet in deutscher Sprache statt. Das der Ausbildung zugrunde gelegte Handbuch 'The Aquarian Teacher' erscheint in verschiedenen Sprachen. Wir bieten es den TeilnehmerInnen in deutscher Sprache an. Sollte Englisch oder Spanisch bevorzugt werden, bitte dies bei der Anmeldung vermerken. Sollte Interesse von internationalen TeilnehmerInnen an der Ausbildung bestehen, bieten wir bei genügend hoher Anfrage die Möglichkeit an, Übersetzung ins Englische während der gesamten Ausbildung zu organisieren. Bitte kontaktiere uns hierzu.





DIE AUSBILDUNGSGEBÜHR UND WAS WIR DIR DAFÜR BIETEN

Die **Kursgebühr** beträgt 2.620 EUR und beinhaltet alle Kosten der Ausbildung wie folgt:

- ☞ Unterricht an den gebuchten Wochenenden sowie Intensivwoche
- ☞ Ausbildungsbuch inkl. Handbuch mit Übungen und Meditationen;
- ☞ Japji-Büchlein;
- ☞ Begleitheft der Karam Kriya Schule;
- ☞ Tagungspauschale für den Seminarraum
- ☞ Anmeldegebühr;
- ☞ Organisation;
- ☞ Administration;
- ☞ Meditationstag;
- ☞ Ein persönliches Lernumfeld (maximale Gruppengröße: 11 TeilnehmerInnen).
- ☞ Bei Anmeldung nach dem 31.07.2025 beträgt die Kursgebühr 2.720 EUR.

Gebühr für die **Verpflegung** beträgt 580 EUR

Die Verpflegung ist vegan/vegetarisch

- ☞ Während der Ausbildungswochenenden werden Snacks, das Frühstück am Samstag und Sonntag, sowie das Mittagessen am Sonntag von der Ausbildung bereitgestellt und gemeinsam zubereitet. Für das Mittag- und Abendessen am Samstag bringt jedeR etwas für alle mit (Potluck).
- ☞ Verpflegung während der Abschlusswoche

Kosten für Übernachtung während der Ausbildungs-Wochenenden und der Abschluss-Intensivwoche kommen

- ☞ Übernachtung im Yogahaus Mehrbettzimmer (Ashram Style) für 25 EUR pro Nacht sind optional. Bitte eigene Bettwäsche mitbringen. TeilnehmerInnen, die nicht in Gruppenräumen übernachten möchten, können eine selbst-gewählte Unterkunft nutzen
- ☞ Die Buchung und Bezahlung der Übernachtung, ob im Yogahaus oder einer externen Unterkunft, liegt in der Verantwortung der TeilnehmerInnen. Bitte rechtzeitig darum kümmern!

Meditationstag und/oder Weisses Tantra Yoga

Für deine Zertifizierung ist die Teilnahme an entweder einem weißen Tantra Yoga oder einem nach KRI Richtlinien ausgeführten Meditationstag erforderlich. Der **Meditationstag** ist in der Ausbildung und der Gebühr inbegriffen und findet in der Abschluss-Intensivwoche statt. Davon unabhängig empfehlen wir unseren SchülerInnen die Erfahrung des Weissen Tantras zu machen. Die Kosten für das **Weisse Tantra Yoga**, welches optional ist, betragen zusätzlich ca. EUR 150,00 plus Anreise.

Die **Examensgebühr** von 200 EUR ist nicht im Ausbildungspreis inbegriffen. Es gibt TeilnehmerInnen, die die Ausbildung zur persönlichen Weiterentwicklung absolvieren, ohne eine Prüfung ablegen zu wollen. Diesen möchten wir damit gerecht werden. Die Examensgebühr wird fällig, wenn Du am Examen teilnimmst. Die Gebühr beinhaltet

- ☞ Abschlussprüfung
- ☞ Zertifizierung durch KRI und einem weltweit anerkannten Qualitätsstandard





RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Abmeldungen müssen immer schriftlich erfolgen.

Du kannst innerhalb von zwei Wochen nach Deiner Anmeldung gebührenfrei von Deiner Anmeldung zurücktreten. Danach ist Dein Platz in der Ausbildung fest für Dich gebucht.

- **Abmeldungen bis zu sechs Wochen vor Kursbeginn (vor 20.09.25):** Bei einer Abmeldung nach Ablauf der zweiwöchigen Frist, aber bis zu sechs Wochen vor Kursbeginn, sind 50% der Kursgebühr (EUR 1.310 bzw. EUR 1.360) zu zahlen.
- **Abmeldungen weniger als sechs Woche vor Kursbeginn (ab 20.09.25):** Bei einer Abmeldung ab dem 20.09.25 ist die gesamte Kursgebühr fällig, unabhängig vom Datum deiner Anmeldung.

BEZAHLUNGS-MODALITÄTEN

FRÜHBUCHERRABATT GESAMTZAHLUNG 3.200,00 EUR

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 680 zusammen mit Deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Der Restbetrag von EUR 2.520,00 ist bis zum 31.07.25 zu überweisen. Dieser Preis enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Wochenenden und der Abschluss-Intensivwoche im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der Teilnehmer. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig. Bei Überweisung des Restbetrags ab dem 01.08.25 beträgt dieser 2.620,00

FRÜHBUCHERRABATT RATENZAHLUNG 3.350,00 EUR

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 680 zusammen mit Deiner Anmeldung bis zum 31.07.25 ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2025 bis zum 1. Juli 2026 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von 267 EUR am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Wochenenden und der Abschluss-Intensivwoche im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der Teilnehmer. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.

RATENZAHLUNGEN 3.450,00 EUR

Mit Bezahlung Deiner Anmeldegebühr von EUR 680 zusammen mit deiner Anmeldung ist ein Platz für dich gesichert. Danach gilt es vom 1. Oktober 2025 bis zum 1. Juli 2024 in 10 Raten jeweils zum 1. des Monats den Betrag von 277 EUR am besten per Dauerauftrag zu überweisen. Der Preis für Ratenzahlung enthält den Kurspreis und die Verpflegung während der Wochenenden und der Abschluss-Intensivwoche im Yogahaus. Die Übernachtung liegt in der Verantwortung der Teilnehmer. Die Examensgebühr wird mit Teilnahme am Examen fällig.





Versteh einfach: Mit dem Geschenk, ein Kundalini Yoga Lehrer zu sein, öffnet sich eine Weite deines Herzens, die dich auf diese, Weg begleitet.

Juli 26, 1996

KRITERIEN FÜR DIE ZERTIFIZIERUNG

Teilnahme

Auszubildende müssen an allen 22 Ausbildungstagen anwesend sein. In Ausnahmefällen können einzelne Trainingstage bzw. ein Modul im nächsten Ausbildungszyklus oder in einem anderen Programm der Karam Kriya Schule, die weltweit Ausbildungen anbietet, nachgeholt werden (s. Verpasste Wochenenden S. 9).

Die Maximaldauer der Ausbildung darf einen Zeitraum von zwei Jahren nicht überschreiten. Die Karam Kriya Schule fordert dazu auf, alle Arbeiten innerhalb von 18 Monaten nach Beginn des Programms abzugeben (s. Anmerkungen S. 8).

WEIßES TANTRA/ÄQUIVALENTER MEDITATIONSTAG: Zusätzlich zu den nachstehenden Stunden ist die Teilnahme an mindestens einem Weißen Tantra Tag oder einem äquivalenten Meditationstag erforderlich. Der Meditationstag ist im Kurs und in der Kursgebühr enthalten, das Weiße Tantra nicht. Infos und Termine zum Weißen Tantra www.whitetantricyoga.com

Ausbildungsstunden

Die Ausbildung umfasst mindestens 220 Stunden..Zu diesen 220 Stunden gehören:

- 180 Stunden Unterricht und Praxis während den 8 Ausbildungswochenenden (AWE) und der 6 Tage Intensivwoche.
- Persönliche Praxis: 40 Tage Meditation und Yoga-Praxis (z.B. 31 Minuten täglich für 40 Tage oder eine Kriya plus 11 Minuten Meditation – in der freien Zeit der/des Teilnehmenden) mit Tagebuch.
- 12 Lesestunden zur Verinnerlichung der Lehren (siehe Literaturhinweise).
- Teilnahme an mindestens 5 Sadhanas/Morgenmeditationen an den Ausbildungstagen
- Es werden zwei Unterrichtsvideos von Yogi Bhajan gezeigt (optional).





Extra hinzu kommen die Stunden für das Examen und mindestens ein Tag Weißes Tantra oder äquivalenter Meditationstag. Sowohl das Examen wie auch der Meditationstag, der gemäß den Richtlinien von KRI durchgeführt wird, werden während der Abschluss-Intensivwoche abgedeckt.

Zusätzlicher Unterricht

Es ist erforderlich, dass mindestens 20 Kundalini Yoga Unterrichtsstunden bei einer/einem KRI zertifizierten LehrerIn während oder nach der Ausbildung genommen werden.

Kursgebühr

Um das weltweit anerkannte Abschlusszertifikat des Kundalini Research Institutes (KRI) zu erhalten, ist die vollständige Bezahlung der Kursgebühr wie unter "Kursgebühren" erläutert, notwendig.

Evaluierung der Teilnehmerin/des Teilnehmers

Die endgültige Einschätzung zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung des/der Studierenden basiert auf der Erfüllung der oben genannten Kriterien und der Gesamteinschätzung der Ausbilder in folgenden Punkten:

- Die Beteiligung an und das sich aktive Einbinden während der Ausbildung (inklusive der Anleitung mindestens zweier Yoga-Unterrichtsstunden innerhalb der Ausbildung (eine Sadhana Klasse und eine normale Klasse).
- Die Erfassung des Lehrmaterials.
- Die Selbstverpflichtung zu den durch 3HO gegebenen ethischen und qualitativ-professionellen Richtlinien für Kundalini Yoga LehrerIn.
- Befriedigendes Ergebnis der Abschlussprüfung sowie der Hausarbeit (s. unten)
- Falls angemessen, wird ein Gespräch zwischen der/dem Auszubildenden und zwei Ausbildern mit eingeschlossen.

Abschlussprüfung und Hausarbeit

- Das Führen eines Tagebuches über deine Erfahrung und Entwicklung (besonders im Hinblick auf die 40-tägige Praxis).
- Befriedigendes Ergebnis in der Abschlussprüfung, d.h. 75% oder mehr richtige Antworten in der KRI Abschlussprüfung.
- Das Erstellen zweier Kurspläne, einen 10-Wochen-Anfängerkurs und ein 5-Wochen-Spezialkurs während oder nach der Ausbildung.

Anmerkungen

Zeitplan KRI fordert die Fertigstellung all des oben Genannten innerhalb von 2 Jahren nach Beginn des Programms zur Zertifizierung / Qualifizierung. Die Karam Kriya Schule fordert dazu auf, alle Arbeiten innerhalb von 18 Monaten nach Beginn des Programms abzugeben. Dies lässt Zeit zur Bewertung und gibt dem Schüler eine Chance, jegliche unbefriedigende Arbeit zu verbessern, für den Fall, dass Verlängerungen nötig sind, extra Hausaufgaben aufgegeben werden, etc.





Unbedingt beachten: Deine examensrelevanten Unterlagen sind nur gesammelt als Paket einzureichen und nicht schrittweise. Die Unterlagen werden erst dann korrigiert werden, wenn alle Deine Unterlagen vorliegen.

Abschlussprüfung

Jeder Schüler, jede Schülerin erledigt sowohl die schriftliche Prüfung vor Ort als auch die Prüfung für zu Hause. Die Hausarbeits-Prüfung wird innerhalb von 18 Monaten nach Beginn der Ausbildung abgegeben. Das Abgabedatum wird in der jeweiligen Ausbildung festgelegt.

40 Tage Kriya/ Meditation

Die Karam Kriya -Schule empfiehlt als Minimum eine 31-Minuten-Meditation.

Einspruch

Sollte keine Zertifizierung bewilligt werden, besteht das Recht, bei KRI Einspruch zu erheben. Die Entscheidung von KRI wird endgültig sein.

Verpasste Wochenenden

Auszubildende können verpasste Ausbildungstage oder Module folgendermaßen nachholen bzw. ersetzen. (Hierbei gilt es zu bedenken, dass alle Module und alle Hausarbeiten innerhalb von zwei Jahren nach Beginn der Ausbildung abgeschlossen bzw. abgegeben sein müssen. Die Karam Kriya Schule empfiehlt 18 Monate, so dass genügend Zeit bleibt, um schriftliche Arbeiten zu bewerten und Feedback oder wenn nötig Zusatzprojekte geben zu können):

1. Auszubildende können bis zum nächsten Ausbildungszyklus in ihrer Stadt warten und den verpassten Tag oder Modul besuchen. Die Informationen zu Terminen können auf entsprechenden Webseiten gefunden oder vom örtlichen Organisator erfragt werden. Sollten hierbei für den Veranstalter für Verpflegung und/oder Unterkunft extra Kosten anfallen, sind diese vom Teilnehmenden zu tragen.

2. Alternativ können die verpassten Einheiten in einer anderen, durch die Karam Kriya Schule lizenzierten Ausbildung nachgeholt werden. Bitte beachte, dass in diesem Falle für etwaige Kosten der örtlichen Verpflegung & Unterkunft selbst aufzukommen ist.

Als internationale Schule mit vielen Standorten bieten wir unser Netzwerk an, damit TeilnehmerInnen möglichst einfach einzelne Wochenenden nachholen können. Es ist Teil unsere Philosophie diese Wechsel unkompliziert und herzlich zu gestalten. Trotzdem ist es für die VeranstalterInnen vor Ort mit einem Aufwand verbunden. Es müssen Emails geschrieben werden, Übernachtungen organisiert, Gäste gesondert adressiert werden. Für diesen Mehraufwand bitten wir um eine Spende nach eigenem Ermessen

Bitte stelle sicher, dass wir eine schriftliche Teilnahmebestätigung (Email/Brief) vom örtlichen Organisator bekommen.

Informationen über andere von der Karam Kriya Schule lizenzierte Stufe I Ausbildungen können national auf www.karamkriya.de oder international auf www.karamkriya.com gefunden werden.

Sollten außerordentliche Umstände die o.g. Optionen nicht möglich machen, sollte dies mit dem Organisator vor geklärt werden.





Ausschlussbedingungen

Im Sinne der Karam Kriya Schule leben wir eine Politik der Nichtdiskriminierung in Bezug auf Geschlecht, sexuelle Orientierung, Religion, Alter und ethnischer Zugehörigkeit. Wir behalten uns jedoch das Recht vor, Studenten/innen aufgrund von Uneignung im oben genannten Sinn abzulehnen, bzw. ebenso als Konsequenz aus unangemessenem oder diskriminierendem Verhalten aus der Ausbildung auszuschließen. Dies gilt auch bei wiederholt versäumter Zahlung der Ausbildungsgebühr.

Bei erfolgreichem Ausbildungsabschluss

erhält der/die TeilnehmerIn das KRI Zertifikat Stufe I "Instructor" und ist damit weltweit anerkannte Lehrkraft für Kundalini Yoga (wie von Yogi Bhajan unterrichtet). Die Ausbildung ist KRI-angelernt und qualifiziert zur Mitgliedschaft im Berufsverband der Internationalen Kundalini Yoga Lehrer Vereinigung (International Kundalini Yoga Teacher Association IKYTA) sowie jeder nationalen Körperschaft, die Kundalini Yoga Lehrende auf beruflicher Ebene verbindet; in Deutschland z.B. 3ho Deutschland e.V.

People are in pain, and they need the pain alleviated. They need to know that you can see that pain. If a person is hungry, first feed him. To a starving person, food is God. Once she is satisfied and a little secure, she can consider the possibility that God is food. The ability to apply consciousness will make you a good teacher.

Aquarian Teacher, Seite 347



Quinta do Rajo – where magic unfolds

Der Ashram der internationalen Karam Kriya Schule heißt dich jeder Zeit für eine persönliche Ashram Erfahrung unabhängig von der LehrerInnen Ausbildung herzlich willkommen.





ANMELDUNG FÜR DEN AUSBILDUNGSZYKLUS 2025/26

Die Anmeldung erfolgt über unser digitales Anmeldeverfahren, das über unseren Online Shop abgewickelt wird.



Anmeldung Gesamtzahlung

bei Weiterleitungsproblemen, bitte copy and paste

<https://www.yogalove.one/product-page/stufe-I-deutschland-fruehbucherrabatt>



Anmeldung Ratenzahlung

bei Weiterleitungsproblemen, bitte copy and paste

<https://www.yogalove.one/product-page/stufe-I-deutschland-fruehbucherrabatt-ratenzahlung>

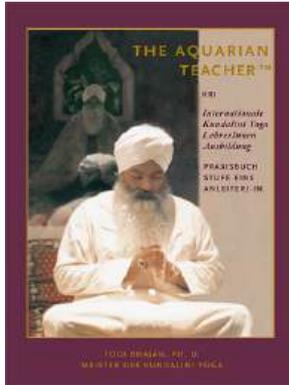




WICHTIGE LITERATUR

Das Ausbildungs-Handbuch (im Preis enthalten) sowie zwei Kapitel des Buches “Die Berührung des Meisters” von Yogi Bhajan (empfohlen).

Die Yoga Sutren von Patanjali, andere Kundalini Yoga Bücher und Leitfäden sowie Bücher zu den Chakren.

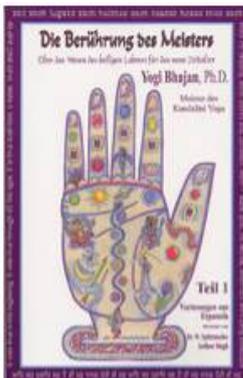


Pflichtlektüre:

Das Ausbildungsbuch

The Aquarian Teacher (Deutschsprachig)

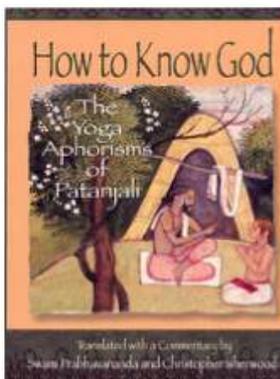
Im Ausbildungspreis enthalten



Empfohlene Lektüre:

Die Berührung des Meisters – Master’s Touch

Erhältlich bei www.satnam.eu



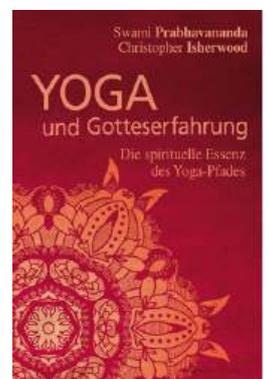
Empfohlene Lektüre:

How to know God – The Yoga Aphorisms of Patanjali

Original Version oder deutsche Übersetzung

Yoga und Gotteserfahrung

Von Swami Prabhavananda und Christopher Isherwood





DIE AUSBILDERINNEN UND AUSBILDER



Bachitar Kaur (DE), Ausbildungsleiterin, unterrichtet seit 2005 Kundalini Yoga, ist Lead Trainerin Stufe 1, Ausbilderin Stufe 2 und Karam Kriya (Zahlenbewusstsein) Beraterin. Sie organisiert und unterrichtet Ausbildungen in Europa, Australien und Asien. Bachitar ist Mitbegründerin des internationalen Ausbildungsinstituts für Kundalini Yoga und Karam Kriya Cherdi Kala, des Divine Woman Program und leitet Yogahaus Prasaad nahe des Bodensees, wo sie mit ihrem Mann und ihren zwei Söhnen lebt. Ihre Leidenschaft für eine humanere Welt spiegelt sich in ihrem enthusiastischen Unterrichtsstil. Sie liebt es, anderen diese Techniken für ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben mit an die Hand zu geben. "Meine Begegnung mit Kundalini Yoga war ein nach Hause kommen für die Ewigkeit. Solchen Reichtum in meinem Leben zu verspüren ist ein Segen, den ich allen Menschen wünsche."



Hari Krishan Singh (NL), Lead Trainer unterrichtet Kundalini Yoga seit 2003, ist qualifizierter Karam Kriya Berater, Lead Trainer für Stufe 1 und Stufe 2. Er ist Mitbegründer des internationalen Kundalini Yoga und Karam Kriya Ausbildungszentrums Cherdi Kala und gemeinsam mit seiner Frau leitet er Yogahaus Prasaad im Hegau. Hari Krishan organisiert Ausbildungen in verschiedenen Ländern und unterrichtet weltweit. Er ist ein erfahrener Ausbilder, dessen Mitgefühl und Sinn für Humor gleichzeitig Tiefgang und Leichtigkeit in seinen Unterricht bringen. Er schafft eine Atmosphäre, in welcher du dich sicher fühlen kannst, um tiefer und tiefer in Kundalini Yoga und die Erfahrung deines wahren Selbst einzutauchen.



Harmanjot Kaur, lernte Kundaliniyoga während ihrer 2. Schwangerschaft im Jahre 2009 in Berlin kennen und liebte und kehrte dann 2014 zurück in ihre Heimatstadt Dresden. Seither unterrichtet sie im Elbtal Kundaliniyoga und begleitet damit u.a. Frauen auf ihrem Weg zur bewussten und selbstbestimmten Geburt. Sie hat selbst 3 Kinder und lebt mit ihnen in einem gemeinschaftlichen Wohnprojekt am Rande von Dresden. Seit 2016 organisiert Harmanjot die Kundaliniyoga Lehrerausbildung Stufe 1 in Dresden und gibt darin die dem Kundaliniyoga innewohnende Weisheit mit großer Freude an die werdenden Lehrer:innen weiter. Mit dem Begegnungszentrum LIGHTHOUSE Dresden und dem Kundaliniyogafestival Sachsen hat

Harmanjot Kaur gemeinsam mit anderen Yogi:nis Möglichkeiten ins Leben gerufen, Sangat (spirituelle Gemeinschaft) ganz lokal erleben zu können.





Indra Kaur (D), Professional Trainer ist KRI-zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin Stufe I+II und Mitglied der Aquarian Teacher Academy. Sie ist Mitbegründerin des Kundalini Yoga Zentrum München e.V. und arbeitet seit über 25 Jahren im Bereich Marketing, Mediaplanung und Weiterbildung. Sie unterrichtet seit 2003 mit großer Hingabe und Freude Kundalini Yoga und seit 2008 Shakti Dance.



Paramjeet Singh (D), Professional Trainer ist Gründer und Leiter des Kundalini Yoga Zentrums Yoga Japa in Berlin. Er ist Kundalini Yogalehrer und Ausbilder sowie Karam Kriya Numerologie Berater und Ausbilder. Er beschäftigt sich viel mit Shabd Guru und studiert und übersetzt Werke aus der Gurmukhi Schrift ins Deutsche.

Alle Ausbilderinnen und Ausbilder freuen sich darauf, mit dir die Technologie zu teilen, die das Ego und den Mind erobert und das Herz öffnet

VERANSTALTUNGORT

Alle Ausbildungswochenenden sowie die Abschluss-Intensiv woche finden im Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11, 78234 Engen statt. Die zwei Residentials sowie die Intensiwoche finden im Yogahaus Prasaad statt.



Yogahaus Prasaad am Rande des Naturschutzgebietes rund um den Hohenhewen





ZEITPLAN

Tagesablauf der Ausbildungswochenenden. Die Abschluss-Intensivwoche ist vom Tagesablauf ähnlich und beinhalten an manchen Tagen zusätzlich Abendprogramm oder Lernkreise.

18:30-19:00	Ankunft Freitag Abend
19:00-21:00 Uhr	Ankommen und Auftakt
5:30 – 8:00 Uhr	Sadhana Samstag
8:00 Uhr	Frühstück Samstag
9:30 Uhr	Beginn Samstag
13:00 – 14:30 Uhr	Pause/Mittagessen
18:00 Uhr	Ende Samstag
18:00-19:30 Uhr	Abendessen
19:30-21:00 Uhr	Abendsession
5:30 Uhr	Sadhana Sonntag
8:00 Uhr	Frühstück Sonntag
9:30 Uhr	Beginn Sonntag
14:00 – 15:00	Mittagessen
15:00-15:30	Aufräumen & Saubermachen
15:30	Ende Sonntag

Bitte beachte: Das Bewerben und Verkaufen von Waren oder Dienstleistungen durch TeilnehmerInnen während der Ausbildung ist ohne vorherige Zustimmung des Veranstalters nicht erlaubt.

SEVA

Ein Teil der Ausbildung beinhaltet auch Seva (Karma Yoga/selbstloses Dienen), das während der Ausbildungswochenenden und -wochen daraus besteht, bei der Essenszubereitung mit zu helfen, den Tisch zu decken und abzuräumen oder den Seminarraum sauber zu halten usw.

FREITZEIT

Es wird während der Intensivwoche auch Freizeit geben, in der du dann wählen kannst, mit der Gruppe oder einem Teil davon einen Ausflug zu machen oder Zeit mit dir alleine zu verbringen. Nicht an jedem Abend findet ein Lernkreis statt, so dass es Zeit für dich selbst und zum Ausruhen gibt. Für die Zertifizierung wird von dir verlangt, an mind. 5 Sadhanas teilzunehmen (und du wirst dazu ermutigt, an allen teilzunehmen).





UNTERRICHTSTHEMEN UND DATEN

Einige Inhalte der Ausbildung auf einen Blick: Das Wassermannzeitalter - yogische Lebensweise - Asanas und Anatomie - Chakras und 10 spirituelle Körper - Gesundheit & Ernährung - Karma, Dharma und der Lehrer - der Schüler und der Weg - Ursprung und Geschichte des Yogas – Yogaphilosophie – Naad (Klang), Mantras und Shabd Guru – Humanologie - Pranayama, Mind und Meditation.

Bitte Beachte: Alle Wochenend-Module beginnen Freitagabend um 19:00 Uhr und enden Sonntag um 15:50 mit Ausnahme des 5. Wochenende. Dieses beginnt am 28.3. (Samstagsmorgen) um 9:00 Uhr

I. MODUL – DAS FUNDAMENT

31. OKT - 02. NOV 2025

Ursprünge des Yoga, Yogaarten, Abstammungslinie des Kundalini Yoga, LehrerIn werden

- Was ist Yoga: Seine Ursprünge und Geschichte bis heute. Baba Sri Chand, Guru Ram Das, Shakti & Bhakti
- Yogaarten: Traditionell und modern. Kundalini Yoga als die Mutter des Yoga. Das Dharma des Haushalters.
- Goldene Kette: Adi Mantra & Grundgliederung einer KY Stunde.
- Ethischer Kodex: Professionelle Standards & 16 Facetten des Lehrers/der Lehrerin. 7 Schritte zum Glück.

2. MODUL – MUSIK FÜR DIE SEELE

12. - 14. DEZ 2025

Shabd, Mantra & Sadhana

- Quantum Shabd Guru: Die 4 Yugas (Zeitalter). Das Kali Yug und Naam als das höchste Yoga des Kali Yugs. Die Natur des Zeitalters, in dem wir leben. Der graue Übergang vom Fische- zum Wassermann-Zeitalter. Die Veränderungen und Herausforderungen der Zeit und was erforderlich ist. Der Sinnes-Mensch: Der Körper als Kommunikationssystem.





- Mantra: Bedeutungen, Effekt und wie sie zu singen sind.
- Sadhana: Die Bedeutsamkeit und der Wert (d)einer täglichen spirituellen Praxis von Yoga & Meditation. Baue dein Sadhana langsam und sicher auf.

3. MODUL - DEIN KÖRPER, DEIN TEMPEL

09. – 11. JAN 2026

Yogische und westliche Anatomie

- Westliche Anatomie: Körpersysteme und bestimmte Organe. Wie Yoga und Ernährung helfen
- Yogische Anatomie: Das Konzept der Energetik; Verjüngung /Balance/ Eliminierung [G.O.D.]
Yogische Anatomie der Gunas, Tattwas, Chakren, Nadis, Vayus, Prana und Apana. Der Weg der Kundalini und die drei Körperschleusen/Bhandas.

4. MODUL - VITAL UND BEWUSST

27. FEB – 01. MÄRZ 2026

Atmen & Leben

- Pranayama: Körper, Atem, Gehirn & Bewusstsein. Das Was, Wie und Warum des Atems, seine Eigenschaft und seine Bedeutung. Variationen und Wirkungen
- Yogischer Lebensstil: Richtlinien, Weisheiten und Tipps für alles Aspekte des Lebens. Wie man aufwacht, Hydrotherapie, Ernährung, Tageszeiten und –rhythmen, wie man am besten schläft. Suchtverhalten und wie Yoga hilft. Vorsichtsmassregeln und Fallstricke. Macht/Geld/Sex

5. MODUL – DIE KUNST DER HALTUNG

28. – 29. MÄRZ 2026

Kundalini Yoga - Die Technologie für diese Zeit

- **Asana:** Kriyas & Asanas, (Winkel, Dreiecke, Rhythmus). Wirkungen/Vorteile/ Vorsichtsmassnahmen.

6. MODUL – KLARER GEIST - INNERE FÜHRUNG

17.-19. APRIL 2026

Mind und Meditation

- Meditation
- Die Techniken, Arten, Wirkungen, Stufen.
- Patanjali: Pratyahaar, Dharana, Dhyana, Samadh.
- Die 3 Minds (Verstandsarten), die Ausbildung des Minds

7. MODUL – MENSCHSEIN UND SEELENWEG

15. – 17 MAI 2026

Humanologie

- Wir sind Seelen hier auf dieser Erde für eine menschliche Erfahrung.





- Der mögliche Mensch (Hu=Licht, man=Verstand), Die Wahl der Seele, die Reise der Seele,
- Geburt, der 120. Tag der Schwangerschaft, die Bedeutung der Mutter
- Männlich oder weiblich sein, erwachsen werden, Mondpunkte, Lebenszyklen, Meditationen für Frauen/Männer.
- Beziehungen – das höchste Yoga. Venus Kriyas. Tipps zur Kommunikation.

8. MODUL – IN DER ROLLE DES LEHRERS

12.-14. JUNI 2026

Rollen und Verantwortlichkeiten

Inner- und außerhalb des Unterrichts. Die Kunst, ein Schüler zu sein. 5 Stufen zur Weisheit. Die 4 Fehler. 2 Gesetze – keep up (halte durch) und überbringe die SchülerInnen dem Unendlichen

- Die Eigenschaft und Kunst eines Lehrers. Der Eid des Lehrers. Die 16 Facetten.
- Unterrichten in unterschiedlichen Räumen & Umgebungen, unterschiedlicher Niveaus und unterschiedlicher Gruppen.
- Vor, während und nach dem Unterricht.
- Werbung, Deine Botschaft, Markt & Medien. Vorbereitung des Lehrplans und der Klasse,
- Vorbereitung deiner selbst.
- Zeitmanagement, das Ambiente schaffen, den Raum halten und die TeilnehmerInnen leiten.

INTENSIV-ABSCHLUSSWOCHE – DAS HIGHLIGHT

06.–11. JULI 2026

9. + 10. MODUL SOWIE PRAKTIKUM, EXAMEN UND MEDITATIONSTAG

9. Modul: Yogische Philosophie, Tod und Sterben - 06.-07.07.2026

- Philosophie: Schlüsselausdrücke und –konzepte der yogischen Philosophie. Patanjalis Sutren. Konzentration. Der Kreislauf der Manifestation und die Leiter des Subtilen
- Tod & Sterben: Was passiert, wenn wir sterben und nachdem wir gestorben sind? Die Phasen, die Probleme, die Möglichkeiten und die Technologie. Tot/befreit zeitens des Lebens.

10. Modul Zehn spirituelle Körper – 08.-09.07.2026

- Angewandte Wissenschaft der spirituellen Numerologie (Karam Kriya).
- Entspannung — ihre Bedeutsamkeit und verschiedene Techniken.
- Das Verhältnis zwischen Kundalini Yoga und Sikh Dharma.
- Ressourcen für den Lehrer/die Lehrerin (inkl. Gemeinschaft und Kontinuität)
- Fragen & Antworten/ Vorbereitung auf das Examen.
- Check-In und weitere Entwicklung der eigenen Unterrichtsfähigkeit





PRAKTIKUM

- Das Erleben und Erfahren Yogi Bhajans anhand von Video Unterricht (empfohlen)
- Arbeit mit dem Buch: Die Berührung des Meisters (empfohlen)
- Entwicklung und Verbesserung der Lehrfähigkeiten.

MEDITATIONSTAG 10.07.2026 nach KRI Kriterien zur Zertifizierung
ABSCHLUSSPRÜFUNG – ABSCHLUSSFEIER 11.07.2026



Abschluss-Abend mit Kostüm Party der Ausbildungsrunde 23/24





ANMELDUNG FÜR DEN AUSBILDUNGSZYKLUS 2025/26

Die Anmeldung erfolgt über unser digitales Anmeldeverfahren, das über unseren Online Shop abgewickelt wird.



Anmeldung Gesamtzahlung

bei Weiterleitungsproblemen, bitte copy and paste

<https://www.yogalove.one/product-page/stufe-I-deutschland-fruehbucherrabatt>



Anmeldung Ratenzahlung

bei Weiterleitungsproblemen, bitte copy and paste

<https://www.yogalove.one/product-page/stufe-I-deutschland-fruehbucherrabatt-ratenzahlung>





IMPRESSIONEN



FRAGEN?

Für Fragen steht Bachitar Kaur jederzeit gerne unter bachitar@cherdikala.eu zur Verfügung. Telefonisch ist sie unter +49 (0)170 5521 796 zu erreichen.

