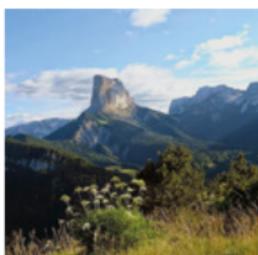


# KUNDALINI YOGA

## TIEFGEHENDE SELBSTERFAHRUNG & LEHRERINNEN- AUSBILDUNG

2017

Stufe 1



Wachse  
und  
Strahle



Vom Sein  
zum  
Erwachen



ARDAS

Sei die Veränderung,  
die Du sehen möchtest



Hast Du das Gefühl “da ist noch Luft nach oben“ in Deinem Leben? Spürst Du ein Bedürfnis Dich auszudehnen und mehr zu Dir zu kommen? Dich auf neue Erfahrungen einzulassen und Deine jetzige Komfortzone zu überprüfen? Möchtest Du das, was Du selbst erfahren hast, weitergeben?

Teilnehmerstimmen:

*„Ich fing mit der Kundalini Yoga Lehrerausbildung an, ohne zu wissen, dass ich mich damit auf eine Reise zu mir selbst machte. Ein schöneres Ziel hätte ich mir nicht wünschen können. Ich fühle mich beschenkt und bin voller Dankbarkeit für alle Erfahrungen, die ich in diesem Jahr machen durfte.“*

*Ester P.*

In jedem von uns wartet ein unendlicher Schatz, der geborgen werden möchte. Kundalini Yoga ist ein sehr machtvolles Werkzeug dafür. Strahle und werde so auch für andere zu einem Leuchtturm auf ihrem Weg.

Es gibt viele Motivationen – es gibt diesen Weg: die zertifizierte Kundalini Yoga LehrerInnen-Ausbildung des ARDAS. Unsere Ausbildung geht 2016 in die dreizehnte Runde. Wir freuen uns, unseren reichen Erfahrungsschatz mit Dir zu teilen.

Es gibt nur eines im Leben  
zu erobern ... Dein Selbst

*Yogi Bhajan*



*„Ich bin meinem Herzen gefolgt und fühle mich beschenkt! - Diese Ausbildung hat mein Leben verändert und wird mich in der Tiefe immer begleiten.“ Kerstin B.*

*„Viel gesehen, viel erlebt, viel gelernt, viel losgelassen ... unendlich viele Möglichkeiten für tiefe Erfahrungen ... der ultimative Weg zu Dir selbst und Deiner „wahren Bestimmung“ ... begegne dem unbekanntem ... und lerne einfach zu vertrauen ... :-))“*

*Christian F.*



## AUSBILDUNGSPROGRAMM

### Unterrichte – Berühre – Teile

Diese Ausbildung wendet sich an alle, die eine tiefere Erfahrung im Yoga und mit sich selbst machen wollen oder planen, auch selber zu unterrichten.

### Die Ausbildungsstruktur

- 7 Ausbildungswochenenden (WE) im ARDAS, Freitag 19:00 Uhr bis Sonntag 17:00 Uhr
- 1 Intensivwoche (IW) in Frankreich\*
- 4 Zwischentreffen (freitags 19:00 Uhr), Prüfung, Einzelfeedback, Abschluss-Feier
- persönliche Yoga- und Meditationspraxis

Unsere Ausbildung hat einen hohen Praxisbezug, denn Gelerntes wird erst durch Deine Erfahrung zu wirklichem Wissen.

Als eine Sangat (Gemeinschaft) praktizieren, lernen und essen wir gemeinsam. Jede/-r übernimmt Aufgaben zum Wohl der ganzen Gruppe (Seva). Optional kannst Du an den Wochenenden im ARDAS übernachten.

Diese Ausbildung wird in Kooperation mit der internationalen Amrit Nam Sarovar Schule (ANS) von Karta Singh & Team durchgeführt. In der Intensivwoche kommen alle Stufe 1-Ausbildungen von ANS aus ganz Europa zusammen, um Yoga in seinem ursprünglichsten und kraftvollsten Ausdruck - in der freien Natur – zu praktizieren.

Diese Ausbildung umfasst mehr als 230 Stunden. Mit dem Zertifikat der Stufe 1 erhältst Du die Berechtigung Kundalini Yoga zu unterrichten.



TERMINE



## TERMINE

<p><b>WE 1</b> 17. - 19.03.2017 <b>TAKE A STAND</b> Innere und Äußere Haltung I, Yog. Anatomie I (Bhandas, Pranayama, ...), Yog. Philo- sophie I (Kosmologie, ...), Methodik und Didaktik des Yogaunterrichts</p>	<p><b>WE 5</b> 18. - 20.08.2017 <b>KARMA &amp; DHARMA</b> Vom Handeln zum Sein, Leben und Sterben aus yogischer Sicht</p>
<p><b>WE 2</b> 07. - 09.04.2017 <b>SPIRIT ON TOUR</b> Yog. Philosophie II (Der Kreislauf &amp; das Spiel des Lebens, ...), Yog. Anato- mie II (Dein Energiesystem, die 10 Körper, ...)</p>	<p><b>WE 6</b> 06. - 08.10.2017 <b>DEIN WEG UND DIE BEGLEITER</b> Persönliche Meisterschaft, Der Meister - der Schüler - der Weg, Shabd Guru</p>
<p><b>WE 3</b> 19. - 21.05.2017 <b>DEIN KÖRPER - TEMPEL DEINES LEBENS</b> Humanologie, Lebenszyklen, Grundlagen Ayurveda &amp; Yog. Ernährung</p>	<p><b>WE 7</b> 03. - 05.11.2017 <b>LIVE YOUR STAND</b> Innere und Äußere Haltung II, Yog. Anatomie III</p>
<p><b>WE 4</b> 07. - 09.07.2017 <b>I AM – I AM</b> Konzentration und Meditation, Eine andere Wirklichkeit</p>	<p><b>IW</b> 23. - 30.07.2017 <b>IMMERSION WEEK*</b> Eine intensive yogische Erfahrungswoche in Frank- reich</p>

Quereinstieg bis zum WE 2  
sowie Ausweichtermin für ein  
versäumtes Wochenende ggf.  
nach Absprache möglich.

\*Intensivwoche auf der „Domaine  
Le Martinet“ in der Nähe von  
Grenoble (Frankreich), dem  
yogischen Landprojekt und  
Ashram von Karta Singh & Team.

Informationen zu unserer Stufe2-Ausbildung bitte ggf.  
telefonisch oder per eMail erfragen.



FAKTEN



## INFOABENDE

jeweils Freitag, um 19:00 Uhr am:

**2016: 16.09, 21.10, 25.11**

**2017: 20.01, 24.02**

**Oder vereinbare einfach einen persönlichen Gesprächstermin mit uns.**

**Noch Fragen?**

**Dann freuen wir uns über Deinen Anruf oder Deine eMail.**

## FAKTEN & KOSTEN

Ausbildungsgebühren Stufe 1: 1750.- €

60.- € Rabatt bei Anmeldung bis 25. Januar 2017

40.- € Rabatt bei Vorauszahlung der Gesamtkosten  
bis 15. März 2017

zzgl. 125.- € pro Wochenende

(für Raumkosten, vegetarische Vollverpflegung, z.T. Gastlehrerhonorare, z.T. Arbeitsmaterialien, etc.)

zzgl. 315.- € für die Intensivwoche (exkl. Reisekosten)

Zahlbar: 840,- € Anzahlung mit Erhalt der Anmeldebestätigung (nicht rückerstattbar) sowie 6 Raten je 350,- € (April–September 2017). Alle Zahlungen werden per Lastschrift fällig. Abweichende Regelungen bedürfen der Schriftform.

Für die Zertifizierung sind weiterhin erforderlich:

- die Teilnahme an mind. 1 Tag Weißes Tantra Yoga
- Hospitationsstunden bei anderen erfahrenen Kundalini Yoga LehrerInnen

## AUSBILDER/TEAM



**Meher Singh**, Ausbildungsleitung  
Gründer des ARDAS-Zentrums,  
zertifizierter Lead-Trainer,  
Schwerpunkte: Meditation, Yogisches Coaching



**Subagh Kaur**, Ausbildungsleitung  
Gründerin des ARDAS-Zentrums, zertifizierte  
Lead-Trainerin, Ausbildung in Ayurvedischer  
Ernährungslehre und Hawaiianischer Körperarbeit



**Agochar Kaur**, Assistentin  
zertifizierte Yogalehrerin Stufe 1 & 2  
Als Mentee (Trainerin in Ausbildung) begleitet sie  
mit Hingabe die Stufe 1 des ARDAS



**Gobinde Singh**, Gastdozent  
zertifizierter Lead-Trainer (KRI),  
Schwerpunkte: Yogische Anatomie und Haltungen



**Jai Kartar Kaur**, Gastdozentin  
zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga im ARDAS,  
Schwerpunkte: Yoga „rund um die Schwangerschaft“,  
Humanologie



**Karta Singh & Team**  
der **Amrit Nam Sarovar Schule (ANS)** während  
der Intensivwoche in Frankreich

Unser ganzes Ausbildungsteam freut sich, Dich mit fundiertem Wissen und langjähriger Erfahrung zu unterstützen, um Dir so eine tiefe Erfahrung im Yoga zu ermöglichen.

**Herzlich Willkommen. Wir freuen uns auf Dich!**



ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit  
Hohenesch 55-61 (im Hof)  
22765 Hamburg-Ottensen  
Tel. (040) 39 80 52 75 • [info@ardas.de](mailto:info@ardas.de)

[www.ardas.de](http://www.ardas.de)

## DIE ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zur ARDAS LehrerInnen-Ausbildung Stufe 1 - 2017 an.

Die Teilnahme an allen Terminen der Stufe 1 ist Voraussetzung für die Zertifizierung. Über die Zulassung zur Prüfung entscheidet die Ausbildungsleitung. Nur mit bestandener Prüfung, verbunden mit der vollständigen Zahlung der Gesamtkosten, besteht ein Anspruch auf ein Zertifikat.

Bitte beifügen: einen kurzen Bericht über Deine Motivation zur Teilnahme an der Ausbildung und Deinen bisherigen „Spirituellen Werdegang“ inkl. Erfahrungen im Kundalini Yoga sowie ein Passfoto oder anderes Foto von Dir.

Name.....Vorname.....geb. am.....

Straße.....PLZ/Ort.....

Telefon privat.....Telefon Mobil.....

eMail.....

Ort/Datum.....Unterschrift.....

Bitte vervollständige das Formular und sende es uns im Original unterschrieben zurück.



ANMELDUNG

