



GEIST & MEDITATION

Kundalini Yoga LehrerInnen Ausbildung



3 Online-Wochenenden: 29/31 Januar | 19/21 Februar | 05/07 März



Kai
Lead Trainer



Bhagwati Kaur
Lead Trainer

„Man Jitai Jag Jeet“ - Meistere deinen Geist, und du meisterst die ganze Welt - *Guru Nanak*

Das Modul „Geist & Meditation“ ist es, was dir am ehesten eine Gebrauchsanleitung für deinen Geist vermittelt.

- Lerne, wie deine einzigartige Persönlichkeit die 81 Facetten deines Geistes erschafft, durch die du die Welt verstehst und deine individuelle Realität wahrnimmst
- Erkunde die unglaubliche Fähigkeit deines Geistes, sich in all seiner Tiefe selber zu spiegeln
- Erwerbe ein breites Spektrum an Fähigkeiten zur Meditation, die es dir erlauben die tiefsten Tiefen deines Geistes zu erkunden, auch dorthin wo das Licht des Bewusstseins noch nie geleuchtet hat
- Lerne das „Shabad Guru“ als Instrument zu nutzen, um den Staub von den Lagen im Unterbewusstsein zu wischen
- Löse die Verwicklungen deines Lebens, indem du die Projektionen deines Geistes korrigierst, regulierst und ausrichtest
- Lerne deinen Geist so in deine Entscheidungen einzubinden, dass diese bestens deinem Leben dienen

Und noch vieles mehr in einem Raum von Freude und Erkunden

- Dieser Kurs ist offen für jede und jeden mit Interesse daran, das weite Feld von Geist und Meditation zu erkunden. Wir empfehlen, bereits eine gewisse Erfahrung mit Meditation mitzubringen.
- Zertifizierte Stufe 1 LehrerInnen erhalten eine Teilnahme-Bestätigung, die für das Stufe 2 Zertifikat anerkannt ist

KOSTEN
Gesamter Kurs: 950€.
Oder als einzelne Wochenenden für 350€
ANMELDUNG & INFORMATION
Kai Michaelis, k-yoga@mailbox.org

Einzelheiten

Themen der Tage

- **Wochenende #1: Grundlagen**
 1. Geist, Meditation & Bewusstsein neu betrachten
 2. Erwecke Intuition: Geist & Hirn synchronisieren
- **Wochenende #2: persönliche Eigenheiten erkennen & ausgleichen**
 1. Grundmuster in der Arbeit des Geistes
 2. Tiefe Meditation: Gleiche deine Aspekte aus
- **Wochenende #3: Wirksame Handlungen**
 1. Intrigen deines Geistes
 2. Handlungen als Grundlage für Zufriedenheit

Anforderungen für eine Anerkennung

- Vollständige Teilnahme am Kurs
- Erfolgreiche Prüfung
- Selbststudium 6 Std
- Kleingruppenarbeit 3 Treffen
- Persönliche Tagesnotizen über 40 Tage
- Persönliche Meditation über 90 Tage

Zeiten und Ablauf der Wochenenden

Freitag

- **Abend** 19:00 – 21:30

Samstag und Sonntag

- **Sadhana** 05:30 – 08:00
- **Vormittag** 09:00 – 13:00
- **Nachmittag** 14:30 – 18:00
- **Abend (nur Samstag)** 19:30 – 21:00

Technik

- Wir benutzen „Zoom“, für Teilnehmer kostenlos
- PC oder Laptop ist sinnvoll; Einschränkungen für Tablets; Smartphones sind kaum geeignet.