



## Hatha Yoga Lehrgang in Babaji's Kriya Yoga *Retreat und Praktikum*

An alle mit Zweiter oder Dritter Einweihung in Babaji's Kriya Yoga

### **Einladung**

Liebe Schülerin, lieber Schüler von Babaji's Kriya Yoga,

Om Kriya Babaji Nama Aum

Wenn Du Dich seit einiger Zeit mit den Kriyas der Zweiten oder Dritten Einweihung vertraut gemacht hast und eine positive Auswirkung erfahren hast, mag in Dir der Wunsch entstehen, auch den Aspekt der Hatha Yoga Asanas mehr zu vertiefen, als es im Rahmen der drei Einweihungen möglich ist, oder auch etwas von dem, was Du von Babaji's Kriya Yoga gelernt hast, aktiv an andere weiterzugeben.

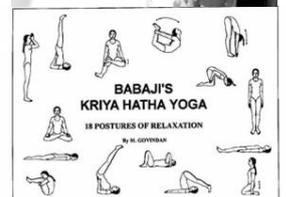
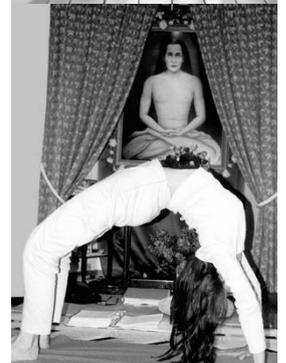
**Du bist herzlich eingeladen, am Hatha Yoga Lehrer Training in Babaji's Kriya Yoga teilzunehmen.**

Damit bietet sich Dir eine Gelegenheit, Deine eigene Praxis der Asanas und Dein Wissen über Babaji's Kriya Yoga insgesamt zu vertiefen, als auch anderen durch das Lehren dieser wunderbaren wissenschaftlichen Kunst der Körperübungen zu dienen.

Das Yogalehrertraining wurde so ausgerichtet, dass es auch Anforderungen des internationalen 200-Stunden Zertifizierungsstandards der Yoga Alliance erfüllt. Gleichzeitig ist es geprägt durch die Tradition von Babaji's Kriya Yoga, sowohl in der Yogaphilosophie als auch mit dem Fokus auf die 18 Asanas von Babaji's Kriya Yoga. Der Lehrgang beginnt mit einem intensiven Retreat über 11-14 Tage, in dem die eigene Praxis und die Vermittlung des Lehrstoffs im Vordergrund stehen. Die anschließende Praktikumszeit über sechs bis zwölf Monate dient der Einübung des eigenen Unterrichtens, dem Literaturstudium und der Dokumentation der eigenen Yogapraxis. Ein Zertifikat ist möglich mit einem Abschlussexamen und den kompletten Ausbildungsstunden, falls dieser Aspekt des Trainings gewünscht ist.

Ein sehr umfangreiches Handbuch begleitet den Kurs. Das Programm ist in weiten Teilen ausgerichtet auf die eigene Praxis und persönliche Transformation und dient Deiner inneren Entwicklung und Deinem Wohlergehen, ergänzt durch erste Schritte hin zur Entwicklung von Lehrerfertigkeiten, oder zur Verfeinerung von Lehrerfahrung für alle, die schon eine Yogalehrerausbildung haben oder als YogalehrerIn tätig sind.

Die Teilnahme setzt Erfahrung mit Hatha Yoga voraus, mindestens 2 Jahre aktives regelmäßiges Praktizieren von Hatha Yoga (gleich welcher Schule oder Tradition), sowie die Erste und Zweite Einweihung in Babaji's Kriya Yoga mit einer etablierten Kriya Yoga-Praxis. Dies ist ein intensives Trainingsprogramm und die Teilnehmenden sollten über gute physikalische und emotionale Gesundheit verfügen, jedoch sind körperliche Einschränkungen kein Ausschlusskriterium! Denn es geht in diesem Lehrgang nicht um körperliche Perfektion oder Leistungsorientierung, sondern um das bewusste und achtsame Arbeiten mit dem eigenen Körper und um das sanfte Ausdehnen der eigenen Grenzen und Möglichkeiten im eigenen Erfahrungsraum.



Ein Fokus liegt auf der Asana-Reihe der 18 Kriya Hatha Yoga-Asanas von Babaji's Kriya Yoga (Bedeutung ihrer Auswahl, körperliche und energetische Wirkung, spirituelle Qualität). Weitere ca. 50 grundlegende Asanas inkl. vorbereitend aufwärmende und aufbauend weiterführende Asanas und Reihen werden integriert. Die Yogaphilosophie im Überblick und insbesondere im Kontext der Babaji's Kriya Yoga zugrunde liegenden Śaiva Siddhanta wird im Detail studiert anhand der Sutren von Patanjali und der Bhagavad Gita. Vermittelt werden ein Verständnis für Energie und Prana und den subtilen Körper in Theorie und Praxis (Bandas, Pranayama) sowie die Integration des Geistes (bewusstes Praktizieren, geführte Meditationen). Die Bedeutung der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers in Bezug auf die Ausübung und das Unterrichten von Hatha Yoga umfasst ca. 12 Stunden. Qualitäten des effektiven Lehrens von Asanas sind das Modifizieren von Haltungen für individuelle Ansprüche und Begrenzungen, ein Ausblick auf Yogatherapie in speziellen Fragestellungen (Kinder, Schwangerschaft), Arbeiten mit Atem, Energielinien, Intensität und Entspannung.

Aus yogischer Perspektive sind die Entwicklung einer charismatischen Gegenwärtigkeit und einer yogischen Grundhaltung beim Unterrichten zentral. Für die Zertifizierung ist es erforderlich, Asana-Haltungen gemäß der individuellen Fähigkeit mit Präzision vorzeigen und anleiten zu können und die im Ausbildungsprogramm erwähnten formalen Kriterien für die Ausbildungsstunden zu erfüllen.

Ausbildungsstunden:

1. Training in Form einer Gruppenzusammenkunft im Retreat = 115 Std.
  2. einmal wöchentlich mindestens eine Stunde Kriya Hatha Yoga-Unterricht geben (1,5 Std.) über 10 Monate lang = 60 Std., bzw. anteilig zwischen 6 und 12 Monaten, und Protokollieren der eigenen Unterrichtspraxis mit Reflexion
  3. Tägliches Praktizieren der 18 Asana-Haltungen. 12 Monate = 20 Std.
  4. Arbeiten am Grace Course 1 Jahr Unterricht= 25 Std., (2 Jahre Unterricht = 50 Std.) als Studienzeit (Yogaphilosophie)
  5. Studium von „Die Kriya Yoga Sutras des Patanjali“ von M. Govindan sowie der "Bhagavad Gita" mit schriftlicher Reflexion auf vorbereitete Fragen = 25 Std.
  6. Studium des Handbuchs und Abschlussprüfung = 40 Std.
  7. Die eigene Sadhana mindestens 2x pro Woche protokollieren, 1x pro Monat Schweigepaxis, Meditationen und Reflektionen des eigenen Verhaltens schriftlich einzureichen.
  8. Erste und zweite Einweihung des Babaji Kriya Yoga Trainings = 30 Std., ggf. Dritte Einweihung 50 Std. – alle nur als Zeit reiner Selbsterfahrung anrechenbar
- = in Summe 315 (ggf. 365) angerechnete Stunden

Kriterien für das Zertifikat sind: vollständige Ausbildungsstunden, Bestehen des Schlussexamens, Dokumentation der eigenen Unterrichtspraxis mit Reflexion über mindestens sechs Monate.

Das Training fördert Deine lehrende Erfahrung durch die Vertiefung Deiner lernenden Erfahrung.

Falls Du Dich zu einer Teilnahme inspiriert fühlst, werden wir oder ein den Lehrgang leitender Acharya gerne mit Dir die Zulassung zum Lehrgang besprechen.

Namaste,

Acharya Satyananda

und die diesen Lehrgang in Deiner Sprache unterrichtenden Acharyas

Durga Ahlund, head of training, Entwicklerin des Lehrgangs und Autorin des Handbuchs

M. Govindan Satchidananda, Gründerpräsident von Babaji's Kriya Yoga Order of Acharyas

