

# Veevalaja ajastu õpetaja

KRI Rahvusvaheline

Kundalini Jooga Õpetajakoolitus 1. Taseme  
Kundalini Jooga Joogi Bhajani õpetustel©

Karam Kriya School & Dharamsaal

2020 Eesti

Elu eesmärk on leida üles tõde,  
reaalsus ja seda levitada. Anda see teistele  
ja ülendada tõega nende vaimu,  
et nad võiksid elada õnnelikult.

-Yogi Bhajan



KRI 2016 OUTSTANDING ACHIEVEMENT AWARD granted to Sukhdev Kaur for her service in Estonia since 2004





**DHARAMSAAL**  
School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



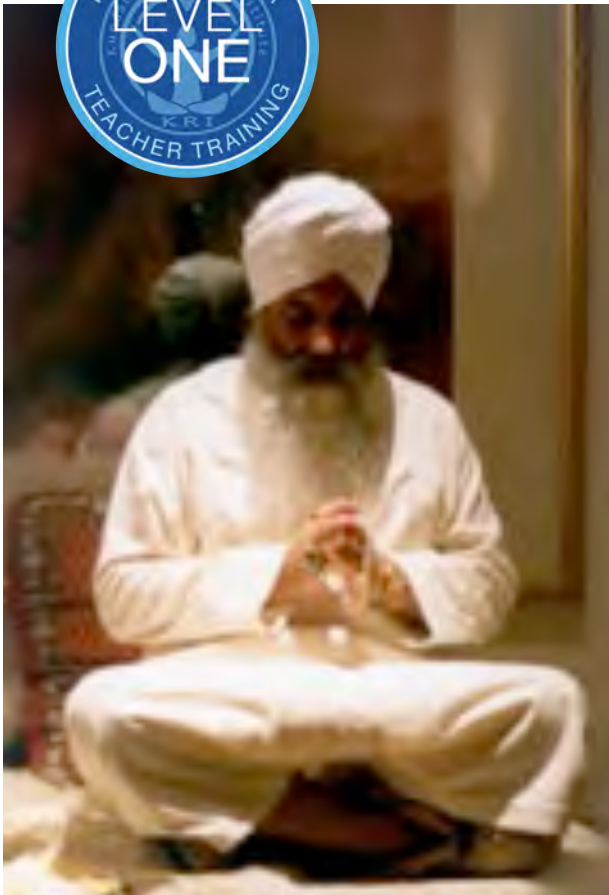
**KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1**  
Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA

## KRI Level I International Kundalini Jooga Õpetajakoolitus 1. taseme

Kundalini Jooga Joogi Bhajani õpetustel©

Karam Kriya Kooli ja Dharamsaali koostöös alustab koolitust 11. generatsioon õpetajaid.

**Koolitus algab MÄRTS 2020**



Joogi Bhajan, kundalini jooga meister, saabus 1969. aastal USAsse, ja rajas 3HO – õnnelikkuse, tervislikkuse ja pühalikkuse organisatsiooni, (Happy, Healthy, Holy Organization). Läbi 3HO, Kundalini Jooga Uurimisinstituudi (KRI) ja Kundalini Jooga Õpetajate Rahvusvahelise Assotsiatsiooni (IKYTA), Joogi Bhajan jagas neid hindamatuid õpetusi üle maailma.

Tema misioon:

***"Ma tulin looma õpetajaid, mitte koguma õpilasi"***

Tema põhimõte:

***"Õnn on sinu sünniõigus"***

Tema moto:

***"Kui Sa ei näe Jumalat kõigis, ei näe Sa teda üldse."***

Tema pärand:

***Kui soovid midagi teada, loe selle kohta.  
Kui soovid midagi õppida, kirjuta sellest.  
Ja kui soovid milleski saavutada meisterlikkust,  
õpeta seda.***

***Kui Sa ei tea, kuidas tõsta teise inimese teadvust,  
ei saa Sa kunagi tõsta enda oma. Lõpp.  
Sa võid teada kogu maailma,  
terve Universumi tarkust,  
kuid see ei muuda mitte midagi.***

### Koolituse eesmärgit:

- Mõista kundalini jooga põhiolemust, tehnoloogiaid ja kontseptsioone.
  - Kogeda muundumist läbi õpetuste praktika
- Arendada oskusi, enesekindlust ja teadvust, mis on nõutavad kundalini jooga õpetamisel
  - Arendada teadveloleku elustiili
- Kogeda ühtsustunnet teiste osalejate, kohalike õpetajate ja 3HOga terves maailmas
  - Rajada läbi Yogi Bhajani meistriõpetuste ühendus Kuldse Ketiga
- Luua õitsengut ja ülendatust iseendi elus ning kõigis, kellega Su eluteed ristuvad



**DHARAMSAAL**  
School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



**KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1**  
Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA  
**KOOLITAJAD:**

Kõik juhendajad on KRI sertifitseeritud ning Aquarian Trainer Academy aktiivsed liigid.

### **Sukhdev Kaur (Mehhiko/Eesti) (Lead Trainer)**

Sukhdev Kaur tuli Mehhikost Eestisse 2004. aastal. Seiklustele avatud hingena asus ta julgelt ning oma missiooni uskudes esialgu Kundalini joogat õpetama oma elutoas. Sealt edasi juba mitmetes institutsioonides ja ettevõtetes kohtades ning firmades. 2014. aastal asutas Sukhdev Dharamsaali – Kundalini jooga ja humanoloogia keskuse Tallinnas ning 2015 aastal. Guru Ram Das instituudi ja Rajamaa ashrami Raasiku vallas. Ta on arhitekt, linnaplaneerija, doula, teadliku raseduse jooga õpetaja ning pühendunud Sikh, kes jagab südamest Sikh Dharma õpetused ja korraldab Gurdwara ning Langar regulaarselt. Ta arendas välja Teadlike Vanemate Programmi, mis aitab integreerida joogatarkust igapäevasesse pere-ellu. Sukhdevi järgmine projekt on luua Eestis dharmiline, demokraatiline ning metsa põhikooli ashramis.

### **Mata Mandir Singh (USA)**

Mata Mandir Singh Khalsa on rahvusvaheliselt tuntud Naad Jooga, Kundalini Jooga ning Gatka (Shakti Jooga) õpetaja. Ta on andekas muusik, mantra/loitsimise pioneer, kes on salvestanud üle 28 CD- ja kassetti 1970't tänapäevani. Matamandir on Invincible Records label artist, mitmete uute albumitega hetkel tegevuses. Ta on ka raamatu *Naad Yoga: The Yoga of Sound Workbook* autor. Mata Mandir õpetab ja mängib oma muusika ülemaailmselt, peamiselt USAs, Kanadas, Mehhikos, Euroopas ja Hiinas.

### **Anand Raj Singh (Saksamaa/Norra)**

Anand Raj Singh on suure südame ja hingega õpetaja. Tema jaoks tähendab jooga oma loomingulise potentsiaali avamiseks et me oleksime võimelised silmitsi seisma oma tõelisele ettemääratusele. Ta on Kundalini Yoga Skolen ja Northern Light Yoga asutaja Oslos. Hiina võitluskunstide praktiseerimist ta alustas jooga õppimisega Indias 1999. aastal. Ta on sertifitseeritud KRI Kundalini jooga õpetaja ja Lead Trainer. Anand Raj on muusika, kunsti ja psühhoteraapia taustaga, mis annab talle sügavam lähenemise ja loomingulisuse joogasse. Ta on pühendunud Karam Kriya (numeroloogia) nõustaja.

### **Angad Kaur (UK)**

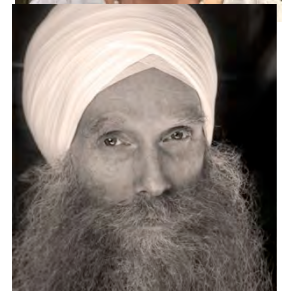
Angad Kaur on ATA Professional Trainer ja korraldab 1. astme koolitusi Inglismaal alates 2009. Aastast Shiv Charan Singhi juhendamise all. Ta on Karam Kriya nõustaja ja koolitaja, kombineerides oma teadmised kunstimaailmast ka Kundalini Therapy-ga, mis integreerib Kundalini Yoga koos holistiliste meditsiinide süsteemidega. Angad töötab vabatahtlikuna Sikh kaplanina ja erinevate heategevus asutustega, pakkudes spirituaalse nõustamise ja tunde haiglatele, psühhiaatra osakondadele ja pagulaste programmidele.

### **Shiv Charan Singh (UK/Portugal) \*Ashram Experience lisamoodul**

Shiv Charan Singh on üle maailma tunnustatud Kundalini jooga 1. ja 2. aste ning Karam Kriya numeroloogia õpetaja alatest varajastest 80datest. Ta on Karam Kriya kooli ja keskuse looja nii Inglismaal kui ka Portugalis. Ta on pärit Šotimaalt ning oma õpetustes silmapaistev ja autentne. Karam Kriya tähendab tegutsemist spirituaalse teadlikkusega. Shiv Charan on õpetajana pühendunud õpilaste spirituaalse arengu toetamisele, et aidata meis välja tuua endas peituv potentsiaal. Ta on kogenud nõustaja, ja kirjutanud mitmeid raamatuid suhtlemise, rakendusnumeroloogia ning poesia teemal. Ta viib läbi koolitusi kogu maailmas. Elab oma perega Portugalis, Quinta Do Rajo Ashramis

### **Satya Kaur (Portugal) \*Ashram Experience lisamoodul**

Satya Kaur on üks Karam Kriya Kooli ja Portugalis asuva Quinta do Rajo Ashrami asutajatest. Ta on õpetanud kundalini joogat Yogi Bhajan'i õpetuste järgi alates 1981. aastast ning koolitanud õpetajaid alates 2001. aastast. Satya on kundalini jooga I ja II taseme tunnustatud koolitaja. Ta töötas kvalifitseeritud ämmaemandana 1991-2000 Haringey's, Põhja-Londonis. Satya on esimese portugali keelse kundalini jooga raamatu "Yoga, Kundalini e Eu" autor. Viimastel aastatel on ta kasutanud Myth-a-Drama't, et tuvastada ja tegeleda inimese varjatud ja loova potentsiaaliga. Tema sõnul see täiendab joogalikku eluviisi. Satya läheneb asjadele eluliselt ning seetõttu on tema õpetamise stiil lihtne ja haarav. Talle meeldib lahendada vastuolusid ja tegeleda erinevate traditsioonide 'kujuteldavate' vasturääkivustega. Satya on abielus Shiv Charan Singh'iga. Nad elavad Portugalis ning neil on kolm poega ja kaks imelist lapselast.



### KUUPÄEVAD:

Moodul:	Reede õhtud enne koolitust:	Koolituse kuupäevad	Koht
<b>Moodul 1</b>		7-8 märts 2020	Dharamsaal (Tallinn)
<b>Moodul 2</b>		4-5 aprill	Dharamsaal
<b>Moodul 3</b>		<del>25-26 aprill</del> <b>18-19 aprill</b>	Dharamsaal
<b>Moodul 4</b>		16-17 mai	Dharamsaal
<b>Moodul 5 Ashram Experience 3.5 päeva</b>	Kohalejõudmine 25.ndal peale lõuna, lõpetamine 28.ndal õhtul	25-28 juuni	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
<b>Moodul 6 Ashram Experience 3.5 päeva</b>	Kohalejõudmine 13.ndal peale lõuna, lõpetamine 16.ndal õhtul	<del>6-9 august</del> <b>13-16 august</b>	Guru Ram Das Instituut @ Rajamaa Ashram
<b>Moodul 7</b>	25.09 Partneritega tund kl 18 (osa koolitusest)	25-27 september	Dharamsaal
<b>Moodul 8</b>		10-11 oktoober	Dharamsaal
<b>Praktikum</b>		14-15 november	Dharamsaal
<b>Moodul 9</b>	29.01 Kirtani õhtu	12-13 detsember	Dharamsaal
<b>Ashram Experience Portugalis *valikuline</b>	5 päeva intensiivne moodul *valikuline	7-11 jaanuar 2021	Quinta Do Rajo, Portugal
<b>Moodul 10</b>	29.01 Kirtani õhtu	30-31 Jaanuar 2021	Dharamsaal
<b>Praktikum ja eksam</b>	05.02 Kirtani õhtu	6-7 veebruar 2021	Dharamsaal

\* Korraljad jätavad endale õiguse kuupäevi muuta kuni koolituse alguseni. **\*Kuupäevad uuendatud veebruar 2020**

\*\*Moodulite nädalavahetustel on osalejatel võimalik Dharamsaalis ööbida väikese tasakaalupanuse eest.

\*\*\*Talvine Ashram Experience moodul Portugalis on valikuline, kuid väga soovitame osaleda. Lisainfo (sh hind jm all)

\*\*\*Dharamsaal on Töötukassa koolituspartner. Samuti pakkume vajadusel stipendiumid. Lisainfo saamiseks kirjuta korraldajale.

#### TOIMUMISPAIGAD:

Tallinna moodulid: Dharamsaal, Liivalaia 11/1-14, Tallinn.

www.dharamsaal.ee

Suvine Ashram Experience: Guru Ram Das Ashram, Rajamaa,

Kalesi küla, Raasiku vald, Estonia. dharamsaal.ee/rajamaa

Talvine Ashram Experience: Quinta Do Rajo, Sintra, Portugal

www.quinta-do-rajo.pt

#### PÄEVAKAVA

5:00 Sadhana (hommikune jooga)

8:00 Hommikusöök ja seva aeg

9:00 Õppeaeg

13:00 Lõuna

14:00 Õppeaeg

18:30 Päevalõpp (orienteeruv)

\*Väljasõidul lisaks õhtune õppeaeg



Gongi lödvestus Rajamaal



Sadhana Rajamaa kupli all



Kirtaniõhtu Quinta Do Rajo, Portugalis



Kriya ülevaade



## DHARAMSAAL

School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia

In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



### KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1

Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA

## ÕPPEKAVA:

#### Moodul 1: Jooga päritolu, alused ja etapid. Õpetajaks saamine ja õpetaja identiteet.

Sissejuhatus ja õppekava tutvustus. Mis on jooga, Jooga eesmärk, Ajalugu ja alused. Veevalaja ajastu. 7 sammu õnneni. Joogaliigid: Traditsioonilised ning kaasaegsed. Kundalini Jooga teiste joogade emana. Ilmikelu (kodupidaja) Dharma. Shakti/Bhakti, Kuldne Kett. Adi Mantra ja kundalini jooga tunni struktuur. Baba Siri Chand, Guru Ram Das, Yogi Bhajan. 3HO Koodeks ja Kundalini Jooga Õpetaja Kutsestandard Õpetaja identiteet, vanne. Õpetaja 16 eri tahku. Kundalini jooga alused ja lukud.

#### 2. Moodul: Shabd guru, mantra ja sadhana.

Shabd guru: Heli kvantehnoloogia. 4 juugad, Naam ja Kali Yug. Kalade - Veevalaja ajastu aegade muutumine ja väljakutsed. Mida me vajame sellel ajastul. Ennesetundlik inimene: Keha suhtlemise süsteemina. Mantra: tähendused, efektid ja kuidas Kundalini jooga mantrad loitsida. Sadhana: sinu isiklik igapäevane vaimne praktika. Sadhana väärtus. Ehita sadhana praktikat aeglaselt ja kindlalt.

#### Moodul 3: Keha kaart— jooga ning lääne anatoomia

Süsteemid ning spetsiifilised organid. Kuidas jooga ja toitumine aitab. Jooga protsess: energeetika, noorendamine/ tasakaal/eemaldamine (G.O.D.). Gunad, tattwad, tšakrad, nadid, vayud, prana/apana. Kundalini rada. Bhandad ja vertikaalne rännak

#### Moodul 4: Elades ja hingates

Pranayama: Keha - hingamise - aju - teadlikkus. Hingamine: Mida, kuidas ja miks. Hingamise iseloom, tähtsus, variatsioonid ja mõju. Elustiil: juhtnöörid, tarkus ja nõuanded igas elu aspektis. Ärkamine, hüdroteraapia, toitumine ja dieetid, päeva ajad, kuidas magada hästi. Hoiatused ja löksud. Jõud/raha/seks. Sõltuvused ja kuidas jooga aitab

#### Moodul 5: Asendid – Tehnoloogia aegadeks

Asana: nurgad, kolmnurgad, rütm. Tagajärjed/kasud/hoiatused. Variatsioonid, põhimõtet ja juhtnöörid praktikaks. Kriya kontseptsioonid ja praktikad.

#### Moodul 6: Meel ja Meditatsioon.

Tehnikad, liigid, seisundid ja astmed. Aeg minutites ja päevades Keskendumine. Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 meelt, meelegaoolitamine.

#### Moodul 7: Humanoloogia

Oleme vaimsed olendid inimkogemuses. Potentsiaalne inim olend (hu-man be-ing). Kehastuv hing. Hinge valik. Raseduse 120 päeva, sünnitus, ema. Elutsükli. Olles mees/naine. Suureks kasvada. Kuupunktid, Meditatsioonid mehele ja naisele. Suhted: kõrgeim jooga. Veenuse kriyad, Suhtlemise nõuanded.

#### Moodul 8: Rollid ja vastutused

Tunni sees ja tunnist väljas. Õpilaseks olemise kunst. 5 õpilase astet, 4 viga vaimsel rajal, 2 õpetajaks olemise seadust (hoia üleval ja toimetada õpilased lõpmatuseni) Õpetaja loomus ja kunst. Õpetaja vanne. Õpetaja 16 eri tahku. Erinevates kohtades õpetamine, erinevad astmed ja erinevad rühmad. Rasked küsimused ja situatsioonid. Enne ja pärast tundi. Sõnum, meedia ja turg. Enda ja tunni ettevalmistus. Aja, ruumi, õhkonna ja inimeste majandamine. Kundalini Jooga ja Sikh Dharma seos.

#### Moodul 9: Jooga filosoofia, surm ja suremine

Filosoofia: põhiteemad ja mõisted. Patanjali suutrad ja 8 jooga haru. Keskendumine. 5 Yamas ja 5 Niyamas, Pranayamast Samadhini. Maya, Ilmutuse tsükkel ja peensuse redel. Surm ja suremine: Mis toimub surma ajal ja pärast surma. Astmed, protsess, võimalus ja tehnoloogia. Surnud/vabanenud elus.

#### Moodul 10: Täitmine ja jätkuvus

10 vaimset keha. Vaimse numeroloogia rakenduslik teadus (Karam Kriya). Kundalini jooga ja Sikh Dharma seos. Õpetaja ressurssid (sh kogukond ja jätkuvus). Vastused ja küsimused. Yogi Bhajan'i video kogemused. Enda õpetamise tehnika täiendus

#### Praktikumid ja Ashram Experience: Lissaeg koosolemiseks, aruteluks ja praktikaks

Yogi Bhajani elulood. Jooga ajaloo lähemal, Meistri sõnade tunnetus (Master's Touch raamat). Yogi Bhajan'i video kogemused. Jõulised kriyad ja pikad meditatsioonid (62 min ja 2.5 t).. Joogalike toitumise ettevalmistamine gruppides. Vastused ja küsimused.





**DHARAMSAAL**  
School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



**KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1**  
Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA

## **KURSUSE LÕPETAMISE TINGIMUSED:**

### **Tunnid:**

- \* 270 ak. tundi klassiruumis õppimist ja praktikat Eestis (27 õppepäeva + soovi korral Portugali väljasõit 5 päeva)
- \* 40 päeva meditatsiooni ja joogapraktikat [so 31 min päevas – õpilase omast ajast]
- \* 12 tundi lugemist [vt põhivara lugemine (fookus tehnoloogia ja tema mõjude teadmisel ja mõistmisel)]
- \* Osalemine vähemalt 10. sadhanal/hommikusel meditatsioonil (12.5t) [õppepäevadel]
- \* Selle aja sisse kuulub vähemalt kahe Yogi Bhajani videotunni vaatamine.
- \* Ettevalmistada ja/või läbiviia seva projekt kus rakendatakse Kundalini jooga õpetused.

**Tasu:** kõik osavõtutasud peavad olema enne 9. õppenädalavahetuse algust.

**Osavõtt:** Õpilased peavad osalema kõigidel Eestis toimuvad õppenädalavahetustel, (sh suvine Ashram Experience). Erandina ja erijuhtudel võib õpilane lõpetada kursuse, võttes osa tulevases Karam Kriya Koolis Kundalini Jooga õppeprogrammist 2020 Eestis või mujal Euroopas (hiljemalt 2 aastat koolituse alguse kuupäevast). Talvine Ashram Experience Portugalis on soovituslik ja ei ole nõutud et koolituse edukalt läbi viia.

**Valge Tantra:** Rahvusvahelise sertifikaadi saamiseks (KRI sertifikaat USA-st) on lisaks ülalkirjeldatud tundidele nõutud, et õpilane osaleb vähemalt ühel Valge Tantra jooga (WTY) päeval.

**Lugemine:** Põhivara lugemine: kursuse õpik ja kaks peatükki Yogi Bhajani raamatust "The Master's Touch". Soovitatav kirjandus: Pantajali Suutrad ja teised kundalini jooga käsiraamatud või üks kõik milline teos tšakratest.

**Seva:** Osalejad panustavad grupi heaolusse isetu teenimise kaudu, mis väljendub grupiprotsesside praktiliste teemade ja sujuvuse eest hoolitsemises. See tähendab vaheldumisi hommikusöögi ja lõuna ettevalmistustöid, kokkamist ja serveerimist ning hilisemat koristamist

**Toit:** Toit on kursuse hinna sees vaid esimesel nädalavahetusel. Teistel päevadel korraldatakse omavahel, maksumus läheb orienteeruvalt 5-6 eur/ õppepäeva eest (2x söögikord)

**Lisatunnid:** Õpilastelt nõutakse kursuse ajal või peatset pärast seda, vähemalt 20 kundalini jooga tunnis osalemist, mille viib läbi Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingus (Eesti IKYTA) registreeritud õpetaja/liige. Tundide hind ei ole koolituse sees.

**Õpilase hindamine:** Lõplik hinnang õpilasele, kursuse lõpetamise kohta, põhineb eeltoodud kriteeriumide täitmisel kui ka juhendaja antud üldhinnangul:  
\* Õpilase pühendumus õppetööle (kaasa arvatud joogatundide juhtimine)  
\* Praktilise materjali mõistmine  
\* Pühendumine 3HO Koodeksile ja Kundalini Jooga Õpetaja Kutsestandardile (3HO Code of Professional Standards for Kundalini Yoga Teachers)  
\* Küllaldaselt hea eksami ja kursusetöö sooritamine (vt allpool)

- \* Kui osutub vajalikuks, sisaldab hindamine ka intervjuud õpilase ja kahe juhendava õpetaja vahel
- \* Seva projekti ettevalmistus- teenida teisi Kundalini jooga vaimus. See peab olema tehtud, dokumenteeritud ja esitatud enne eksamit koos kõikide dokumentide/paberitega.

### **Eksam ja kursusetöö:**

- \* Pidada kogemuse ja edenemise päevikut [eriti – kirjeldada 40 päevaseid praktikaid]
- \* Sooritada küllaldaselt heale tulemusele kirjalik eksam
- \* Kavandada kaks eraldi kursuse õppekava

**Lõpetamisel:** Urban Dharma OÜ väljastab tõend kõigile lõpetajatele. Kõik kes on osalenud WTY päeval ja kes on täitnud kõik tingimused saavad Kundalini Research Institute (KRI) I taseme, Yogi Bhajani õpetustel põhineva, rahvusvahelise kundalini jooga instruktoriga tunnistuse. Koolitus kvalifitseerib õpetaja registreeruma Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu (IKYTA EESTI) ning Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu (IKYTA). Kõikidel osalejatel on Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu liikmemaks esimeseks aastaks koolituse hinna sees, kuid õpilane ise peab eraldi liikmeks astuda Ühingu registreerimisvormi alusel. Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing pakub õpetajatele õpetajate kogukonna tuge, sh muude kursuste ja koolituste soodustused. Vt. [www.kundaliniyoga.ee](http://www.kundaliniyoga.ee)

Küsimused ja info: Sukhdev Kaur Khalsa +37253731839 [sukhdevkaur@khalsa.com](mailto:sukhdevkaur@khalsa.com)





**DHARAMSAAL**  
School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



**KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1**  
Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA

## ÕPPETASUD:

Terve koolituse hind on 2420 EUR (registreerides hiljemalt 15.12.2019, teised võimalused on välja toodud allolevas maksegraafikas.)

**Hind sisaldab:** õpetust, õpikud, lõuna 1. nädalavahetusel, majutus suvisel väljasõidul (ühisestoa või oma telgis), haldust, eksamit, sertifikaati.

Hinnale lisandub: lõunasöök moodulitel, 20 tunnil osalemine, Valge Tantra Jooga. Osalejatel kellel on soov lisaks osaleda Portugalis Ashram Experience moodulil lisandub osalustasu 375 eur + Portugalis majutus-toitlustus 300 eur + väljasõidu transportikulud.

**Ettemaks:** Mittetagastatav ettemaks tuleb esitada koos sisseastumisavaldusega, et tagada koht koolitusel.

Õppekorralduse alused ja kvaliteedi tagamise kord, sh tagastuspoliitika leiad: [www.dharamsaal.ee/dokumendid](http://www.dharamsaal.ee/dokumendid)

**Võrdsete võimaluste poliitika:** austades mittediskrimineerimispoliitikat, tegemata vahet soolise, seksuaalse orientatsiooni, usuliste põhimõtete või etnilise kuuluvuse alusel, jätab korraldaja endale õiguse keelata sissepääs igale õpilasele kelle puhul on ilmnenud sobimatu diskrimineeriv käitumine.

**Kursus toimub eesti keeles (osaliselt inglise keeles kohapeal tõlgitud eesti keelde). Vajalikult ka vene keeles – palun võta ühendust kui osutab vajaliku vene keelne tõlget.**

MAKSEGRAAFIK (EUR)	Ettemaks	1 osamakse	2 osamakse	3 osamakse	4 osamakse	5 osamakse	6 osamakse
	Maksetähtaeg:	6.03.2020	24.04.2020	24.06.2020	25.09.2020	14.11.2020	11.12.2020
Varaja registreerija osamaksetena (kokku 2420)	370 (tähtaeg 15.12.2019)	350	350	350	350	350	320
Ühekordne makse (kokku 2420)	2420 (tähtaeg 10.01.2020)						
Osamaksetena hilisema registreerijale (kokku 2480)	410 (tähtaeg 07.02.2020)	350	350	350	350	350	320
Osamaksetena viimase minuti registreerijale (kokku 2580)	510 (tähtaeg 06.03.2020)	350	350	350	350	350	320

\* Erilisel olukorral on ka võimalik isikliku maksegraafika eelnevalt kokkuleppida ja/või stipendiumile kandideerida. Lisainfo saamiseks kirjuta korraldajale

\* Dharamsaal (Urban Dharma OÜ) on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner: <https://www.tootukassa.ee/koolitajad/koolitaja/11542394>

### Kasulikud veebisaidid ja lisa sündmused:

3HO (Healthy, Happy, Holy Organization) [www.3ho.org](http://www.3ho.org)

3HO Europe [www.3ho-europe.com](http://www.3ho-europe.com)

Kundalini Research Institute [www.kriteachings.org](http://www.kriteachings.org)

Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing [www.kundaliniyoga.ee](http://www.kundaliniyoga.ee)

Karam Kriya School and supporting material [www.karamkriya.org](http://www.karamkriya.org)

Shiv Charan Singh and Karam Kriya events [www.karamkriya.com](http://www.karamkriya.com)

3HO Euroopa jooga festival Prantsusmaal 25.07-02.08.2020

Eesti Kundalini Jooga Õpetajate ühingu laager 12-13.09.2020

### Koolituse infotunnid Dharamsaalis:

- Kirtaniõhtute järgselt Kolmapäeviti 20.11-18.12.2019

- Gurdwara ja langari järgselt 8.12.2019

- Uue aasta numeroloogia järgselt 29.12.2019

- 2020. Jaanuar-veebruari lisandub infotunnid, palun võta ühendust.

Lisainfo ja kogemuse jagamine Dharamsaali Sadhanatel: (2019 koolituse raames, olete oodatud ka hommikusöögiks, palume eelnevalt teavitama korraldajatele) kl 05.00-07.30

2019: 9.11, 10.11, 7.12, 8.12,

2020: 3.01, 4.01, 5.01, 6.01, 29.02, 1.03

*“Sat nam. Olen rõõmus ja tänulik et selle teele asusin  
ja olen tänulik võimaluse eest õppida sellise õpetaja juures nagu Sukhdev Kaur.  
Sa inspireerid ja torgid ja julgustad nii oma sõnade kui ka kogu oma olemusega.  
Täna sind selle eest. Kursus on olnud tore, kogu organisatoorne pool ladus ja infovahetus sujuv.  
Et Sul jätkuks alati jõudu, armastust ja tahet seda tänuväärset tööd teha ja uusi õpetajaid luua. Päikest!”*

- Siri Prem Kaur / Kristel Tõnisson





**DHARAMSAAL**  
School of Kundalini Yoga and Humanology  
Tallinn, Estonia  
In partnership with Karam Kriya School  
and the Guru Ram Das Institute, Estonia



**KUNDALINI YOGA TEACHER TRAINING LEVEL 1**  
Program recognised and registered  
under the Kundalini Research Institute, USA

## KUNDALINI JOOGA ÕPETAJATE KOOLITUSE I ASTME SISSEASTUMISE VORM- 2020

Taotlen vastuvõttu KRI 1. Taseme kundalini jooga õpetajate koolitusele.

Olen lugenud ja olen nõus koolituse lõpetamise tingimustega. Olen aru saanud ja nõus, et minu ettemaks broneerib koht koolitusele, ja olen nõus maksma terve koolituse summa (vastavalt maksegraafikale) ning maksan koolituse eest täielik summa hiljemalt 9. moodulil.

\*\*\* See avaldus võib digitaalselt täita \*\*\*

Sünnikuupäev ..... (pp/kk/aaaa)  
Isikukood .....  
Nimi .....  
Vaimne nimi (kui on) .....  
Aadress.....  
.....  
Telefon/ Mobiil.....  
E-post.....  
Amet.....  
Vajan arvet firmale? (palun kirjuta rekvisiidid)

Ülekanded palume tasuda:

\* eraisikutele / firmadele  
palume maksed teha kontole:  
Guru Ram Das Instituut MTÜ  
EE597700771002082177

Märgi juurde "Kundalini jooga õpetajate  
koolitus 2020", osaleja nimi ja makse liik  
(deposit, osamaks #)

Esimene osamaksu tasumine võimaldab  
õpilasel kätte saada I taseme õpik.

.....  
\*\*\*Firmadele arve sadatakse alles siis, kui makse (ettemaks/osamaks) on laekunud!

Selgitan põhjuseid, miks ma soovin sellel kursusel osaleda ning minu joogalast kogemust käesoleva hetkeni:

.....  
.....  
.....  
Sinu tervislik seisund. Kas sul on esinenud või esineb alljärgnevat haigusi? Kui jah, siis palun täpsustada. Liigestehaigused, südamelõõn - veresoontehaigused, kõrge vererõhk, kopsuhaigused (astma, krooniline bronhiit jm), diabeet (suhkruhaigus), kilpnäärmehaigused, selja probleemid /lülisamba (kaelalülid, diskid vms), erinevad operatsioonid, traumad. Psüühikahäired (depressioon, ärevus, psühhioosid vms). \*\*Õpilane vastutab enda tervise eest!!!!

.....  
.....  
Kas tarvitad psühhoaktiivseid aineid/narkootikume? Kui tihti? Mille jaoks?

.....  
.....  
Kust Sa said teavet kursusest? Kui läbi kundalini jooga õpetaja, siis, kes ta on?

.....  
.....  
**Disclaimer:** Minu parimate teadmiste kohaselt ei ole ei vaimseid ega tervislikke põhjuseid, miks ma ei saa sellel kursusel osaleda. Ma saan aru, et Yogi Bhajani õpetused ei sätesta meditsiinilist nõu.

ALLKIRI .....(originaal või digiallkirjastatud) Kuupäev .....

**Palun saada originaal või digiallkirjastatud dokument:**  
Sukhdev Kaur Khalsa +372 53731839 [sukhdevkaur@khalsa.com](mailto:sukhdevkaur@khalsa.com)