

Veevalaja ajastu õpetaja

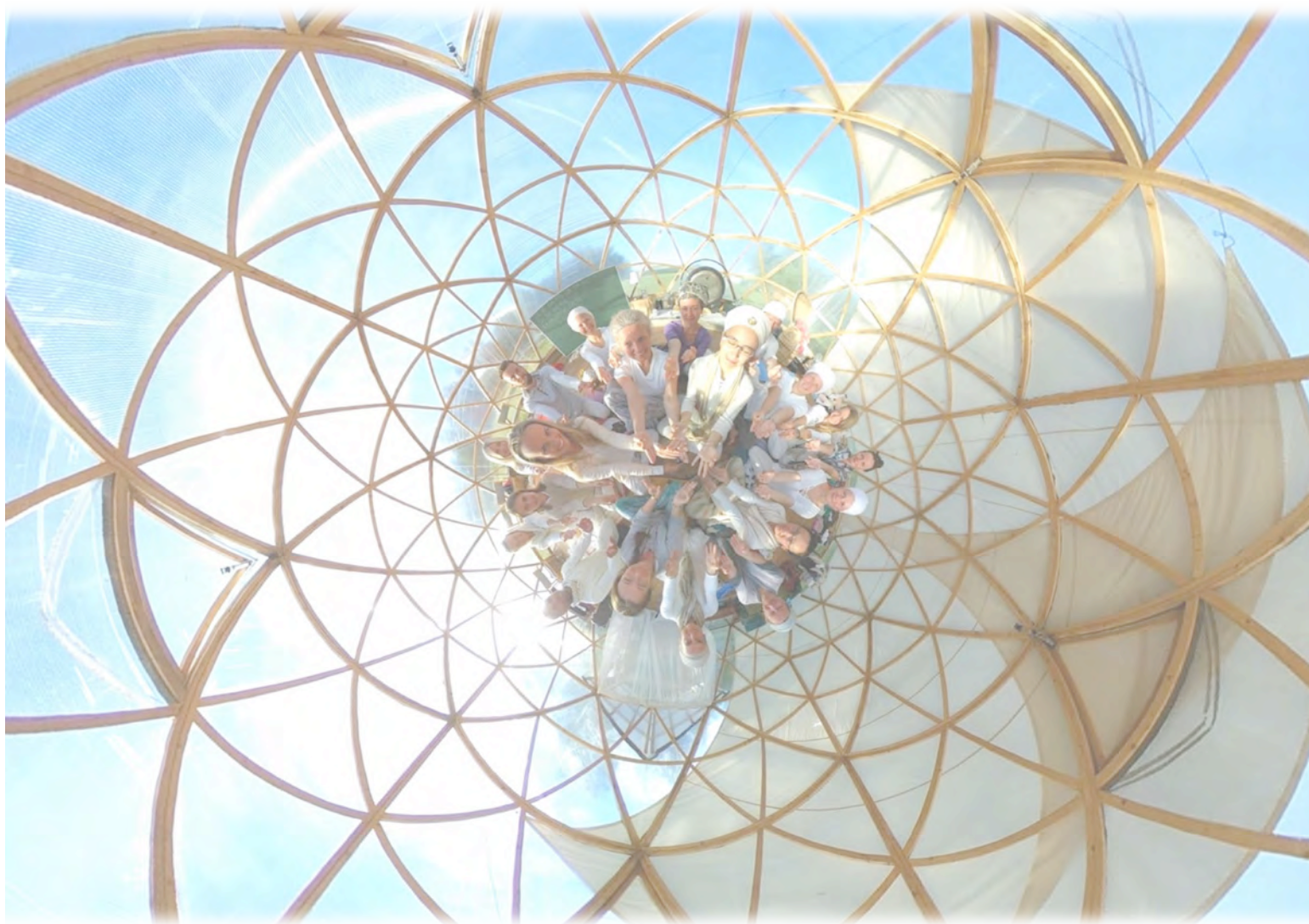
KRI Rahvusvaheline

Kundalini Jooga Õpetajakoolitus 1. Taseme

Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhajan ©

Karam Kriya School & Dharamsaal School

2021 Eesti



Elu eesmärk on leida üles tõe,
reaalsus ja seda levitada. Anda see teistele
ja ülendada tõeга 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 Dharamsaal kooli koostöös alustab koolitust 12. põlvkonda õpetajaid.

Koolitus algab MÄRTS 2021



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 tuln 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
- Rajada ühendus Kuldse Ketiga ja kogeda ühtsustunnet teiste osalejate, kohalike õpetajate ja 3HOga terves maailmas
- 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 liiged.

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 laste põhikooli ashrami metsas.

Hari Krishan Singh (Nederlands)

Hari Krishan, Hollandlane kes elab Saksamaal, on oma naise Bachitar Kauriga on Cherdi Kala International Kundalini Yoga School kaasasutaja. Ta reisib ja õpetab 1. Aste ja 2. Aste Kundalini joogat nii Euroopas kui Austraalias Level 1 ja Level 2. Ta on Karam Kriya consultant ja koolitaja. Karam Kriya Kooliga koostöös vastutab mitmete koolituste eest. Hari Krishan Singhil on hea huumori meel lõdvestunud hoiak. Ta elab oma perega Lõuna Saksamaal Yogahouse Prasaad koolituskeskuses.

Sat Karam Singh (Saksamaa/Portugal)

Sat Karam Singh on Saksamaalt pärit, kus ta on töötanud ehitusinsenerina. 2010 kolis Rootsi ja 2020 kolis Portugali Quinta do Rajo ashrami lähedusse. Sat Karam Singh on Kundalini jooga ja karam kriya koolitaja aastast 2005. Ta pakub Karam Kriya konsultatsioone üks-ühele, paaridele ja ka gruppidele. Eriti talle meeldib muusika ja mantrate laulmine jooga kontekstis. Talle meeldib naturaalsed kääritatud leiba küpsetada.

Angad Kaur (UK)

Angad Kaur on ATA Lead Entry 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 80dateest. Ta on Karam Kriya kooli ja keskuse looja nii Inglismaal kui ka Portugalis. Shiv Charan Singh 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 poeesia teemal. Ta viib läbi koolitusi kogu maailmas. Elab oma perega Portugalis, Quinta Do Rajo Ashramis





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

KUUPÄEVAD 2021

Moodul:	Teema:	Koolituse kuupäevad	Koht
Moodul 1	Sissejuhatus	13-14 märts 2021	Tallinn
Moodul 2	Shabd Guru, heli kvanttehnoloogia ja mantra	3-4 aprill	Tallinn
Moodul 3	Keha kaart: jooga ja lääne anatoomia	1-2 mai	Tallinn
Moodul 4-5 Ashram Experience 5 päeva	Pranayama, joogalik elustiil, asana ja kriya	9-13 juuni	Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
Moodul 6 Ashram Experience 5 päeva	Meel, meditatsioon japa ja gatka	25-29 august	Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
Moodul 7	Humanoloogia	2-3 oktoober	Tallinn
Moodul 8	Õpetaja rollid ja vastutused	6-7 november	Tallinn
Moodul 9	Jooga filosoofia, Patanjali ja surm	11-12 detsember	Tallinn
Moodul 10	Täitmine ja jätkuvus	30-31 Jaanuar 2022	Tallinn
Praktikum ja eksam		6-7 veebruar 2022	Tallinn

* Korralajad jätvavad endale õiguse kuupäevi muuta kuni koolituse alguseni

** Ashram experience moodulid Rajamaal kohalejõudmine on õhtul enne mooduli algust, ja lõpp on orienteervalt kl 17

***Lisandub võimalus osaleda Portugali Ashram Experience moodulil mis on valikuline, kuid väga soovitame osaleda. Lisainfo (sh hind jm all)

***Dharamsaal on Töötukassa koolituspartner. Samuti pakkume stipendiumid. Lisainfo all.

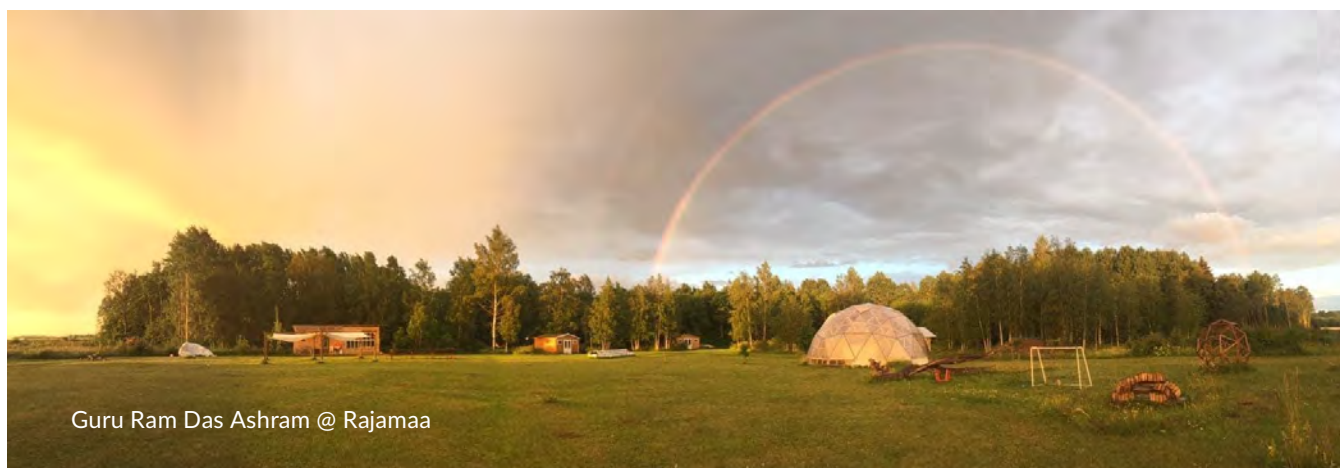
TOIMUMISPAIGAD:

Tallinna moodulid: Urban YogiNi Õnnelaboratoorium, Mõisa 4
(Audi maja), Rocca al mare, Tallinn

Suvine Ashram Experience: Guru Ram Das Ashram, Rajamaa,
Kalesi küla, Raasiku vald, Estonia. dharamsaal.ee/rajamaa

PÄEVAKAVA

5:00 Sadhana (hommikune gruppi jooga)
8:00 Hommikusoök ja seva aeg
9:00 Õppeaeg
13:00 Lõuna
14:00 Õppeaeg
18:30 Päevalõpp (orianteeruv)
*Väljasõidul lisaks õhtune õppeaeg



Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa



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: Sissejuhatus. 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, helikvantehnoloogia, 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 ja Joogalik Elustiil

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: Asana ja kriya – Tehnoloogia aegadeks

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

Moodul 6: Meel, Meditatsioon, Japa ja Gatka.

Tehnikad, liigid, seisundid ja astmed. Aeg minutites ja päevades Keskendumine. Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 meelt, meele koostamine. Japa: sügava meditatsiooni päeva (6 h), Rebirthing meditatsioonid. Gatka võitluskunsti alused.

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: Õpetaja 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, Patanjali ja surm

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 jätkusuutlikkus

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

Ashram Experience: Lisa-aeg koosolemiseks, aruteluks ja praktikaks

Jooga ajaloost lähemal, Yogi Bhajan'i video kogemused. Pikad meditatsioonid, Joogalike toitute ettevalmistamine gruppides. Vastused ja küsimused. Kogeme elu ashramis.





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:

- * 260 ak. tundi klassiruumis õppimist ja praktikat Eestis (26 õppepäeva)
- * 40 päeva meditatsiooni ja joogapraktikat [1 jooga kriya + 1 meditatsioon (31 min) päevas – õpilase omast ajast]
- * 12 tundi lugemist [vt põhivara lugemine (fookus tehnoloogia ja tema mõjude teadmisel ja mõistmisel)]
- * Osalemine vähemalt 15. sadhanal/hommikusel meditatsioonil (12.5t) [õppepäevadel]
- * Selle aja sisse kuulub vähemalt kahe Yogi Bhajani videotunni vaatamine.

Tasu: kõik osavõtutasud peavad olema enne 8. Mooduli 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 2022 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.

*Juhul kui Covid-19 kokkusaamise piirangud rakendatakse 2021 koolituse ajal, osalemine moodulil toimub online zoomi vahendusel.

Valge Tantra: Covid-19 ajal on Valge Tantra Jooga päevad asendatud pikade meditatsioonide päevadega, mis on koolituse hinna ja ajakava sees (Moodul 6). Osalemine rahvusvahelisel Valge Tantra jooga (WTY) päeval on valikuline.

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 tšakrarest.

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 ei ole koolituse hinna sees. Selle korralduse lepime kokku omavahel. Tallinna moodulitel arvatavasti tellime toidu kohale, Rajamaa ashramis jagame toiduainete kulud omavahel (ca 5-8 eur päevas).

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. Koolituse hinna sees on 5 tundi Sukhdev Kaur juhendamisel (zoomis või ashramil). Ülejäänud (15) tundide hind ei ole koolituse hinna 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 kõikidel õppepäevadel ja kes on täitnud kõik tingimused saavad Kundalini Research Institute (KRI) I taseme, Yogi Bhajani õpetustel põhineva, rahvusvahelise kundalini jooga instruktorigi tunnustuse. Koolitus kvalifitseerib õpetaja registreeruma Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingusse (IKYTA EESTI) ning Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingusse (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 Ühingu pakub õpetajatele õpetajate kogukonna tuge, sh muude kursuste ja koolituste soodustused. Vt. www.kundaliniyoga.ee

Küsimused ja info: Sukhdev Kaur Khalsa +37253731839 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 2400 EUR (ühekordse maksena, teised võimalused on välja toodud allolevas maksegraafikas.)

Hind sisaldab: õpetust, õpikud, majutus suvisel väljasõidul (ühisestoa või oma telgis). haldust, eksamit, sertifikaati, Valge Tantra Jooga asendab meditatsiooni päev koolituse 6. Moodulil.

Hinnale lisandub: lõunasöök moodulitel, 15 KY tunnil osalemine.

Valikuline: Osalejatel kellel on soov lisaks osaleda Portugalis Ashram Experience moodulil lisandub osalustasu ca 375 eur + Portugalis majutus-toitlustus + väljasõidu transportikulud.

* Dharamsaal (Urban Dharma OÜ) on Eesti Töötukassa koolituskaardi koostööpartner

**Koolitusel pakkume 2 stipendiumi kohad majanduslike rasketel olukordadel osalejatel. Palume kirjutada vabas vormis avalduse emaili teel korraldajale.

*** Eriisel olukorral on ka võimalik isikliku maksegraafika eelnevalt kokkuleppida

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

Õppekorralduse alused ja kvaliteedi tagamise kord, sh tagastuspoliitika leiad: 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:	12.03.2021	02.04.2021	08.06.2021	24.08.2021	01.10.2021	05.11.2021
Varaja registreerija osamaksetena (kokku 2450)	380 (tähtaeg 28.12.2020)	350	350	350	350	350	320
Ühekordne makse (kokku 2400)	2400 (tähtaeg 20.01.2021)						
Osamaksetena (kokku 2500)	430 (tähtaeg 05.02.2021)	350	350	350	350	350	320
Osamaksetena viimase minuti registreerijale (kokku 2580)	510 (tähteag 12.03.2021)	350	350	350	350	350	320

Kasulikud veebisaidid:

Eetika koodeks ja laimatuse standard www.epsweb.org
Dharamsaali [kundalini jooga ajaloo allikad jm ressursid](#)
Karam kriya kooli [dropbox](#) ressursidega
Shiv Charan Singh and Karam Kriya events www.karamkriya.com
3HO (Healthy, Happy, Holy Organization) www.3ho.org
3HO Europe www.3ho-europe.com
[Kundalini Research Institute www.kriteachings.org](http://www.kundaliniresearchinstitute.com)
Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing www.kundaliniyoga.ee

Muu sündmused, kus saad õpetustega tutvuda ja varasematel koolitusel läbitud õpetajatega tutvavaks saada:

Rebirthing intensiiv 28-29.11.2020 www.dharamsaal.ee/rebirthing
21 meditatsiooni asted 7-12 jaanuar 2021
www.dharamsaal.ee/21stages
Karam kriya numeroloogia koolitus 14-18 jaanuar 2021
2020 koolituse raames sadhanad: 28-29.11, 12-13.12, 30-31.12.2021, 6-7.2.2021
Eesti Kundalini Jooga Õpetajate ühingu laager 18-19.09.2021

*“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- 2021

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 8. moodulil.

*** See avaldus võib digitaalselt täita ***

Sünnikuupäev (pp/kk/aaaa)

Isikukood

Nimi

Vaimne nimi (kui on)

Adress.....

.....

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 2021", 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 joogaalast kogemust käesoleva hetkeni:

.....
.....
.....

Sinu tervislik seisund. Kas sul on esinenud või esineb alljärgnevat haigusi? Kui jah, siis palun täpsustada. Liigestehaigused, südame - 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 digiallkirjastatud dokument:
Sukhdev Kaur Khalsa +372 53731839 sukhdevkaur@khalsa.com