

## Internationale Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 2 5 Module von November 2018 – Oktober 2020



**Endlich gibt es die Internationale Kundalini Yoga Lehrerausbildung Stufe 2 auch ganz in der Nähe von Berlin!**

Nachdem du in Stufe 1 die grundlegenden Werkzeuge des Kundalini Yoga erlernt hast, wirst du in Stufe 2 deine Kenntnisse durch eigene Erfahrung und intensive Praxis vertiefen. Integriere diese Erfahrungen in deinen Alltag und bereichere dein Leben durch mehr Vitalität, Tiefe und Lebensfreude. Das Wassermannzeitalter braucht dich mit aller deiner Leuchtkraft und Stärke, verankert in deinem wahren Selbst. Werde zu einer Inspiration und zum Leuchtturm für andere.

Wir bieten alle 5 Module von November 2018 bis Oktober 2020 im wunderschönen Seminarhaus Taubenblau an, das nur 1,5 Stunden von Berlins Zentrum herrlich ruhig direkt am Nationalpark Unteres Odertal liegt.

**Hier die Termine der 5 Module der KRI zertifizierten Internationalen Stufe 2 in Berlin 2018-2020:**

|                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| <b>Vitalität &amp; Stress</b>        | <b>18.11. - 24.11.2018</b> |
| <b>Authentische Beziehungen</b>      | <b>28.04. - 04.05.2019</b> |
| <b>Lebenszyklen &amp; Lebensstil</b> | <b>29.09. - 05.10.2019</b> |
| <b>Mind &amp; Meditation</b>         | <b>17.05. - 23.05.2020</b> |
| <b>Bewusste Kommunikation</b>        | <b>04.10. - 10.10.2020</b> |



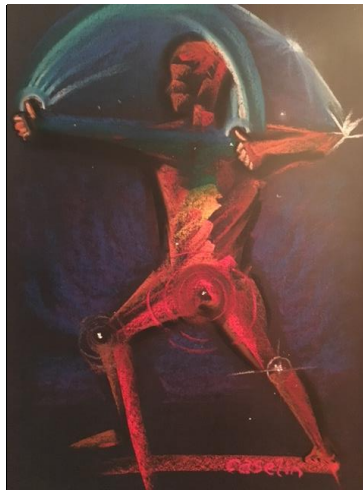
### **Internationales Ausbilderteam**

Das erfahrene und vielseitige Trainerteam mit Bibi Nanaki (Lead Trainerin), Ravi Kaur aus Südafrika, Hari Har Ji aus England und weiteren Gästen freut sich darauf, diese Bewusstseinsreise der Transformation mit dir gemeinsam anzutreten und dich mit viel Herz & Seele auf deinem Weg durch die Stufe 2 zu begleiten.



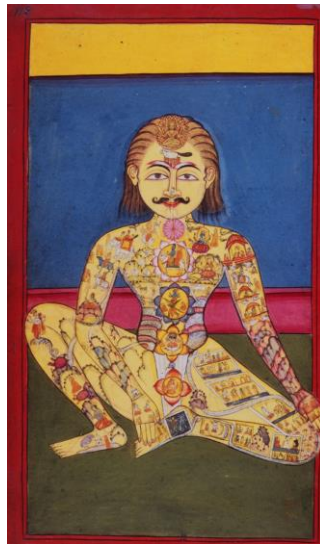
### ***Was bringt dir die Stufe 2 - Transformation:***

- Vertiefe dein Verständnis der Wissenschaft des Kundalini Yoga und die Art und Weise, es anzuwenden.
- Lerne, dir dessen gewahr zu sein, was in dir und in den Schülern während der Praxis geschieht
- Erkenne die regelmäßige Praxis als festen Bestandteil deines Lebens.
- Identifiziere deine dich einschränkenden Glaubensmuster und lasse sie los.
- Stärke dein Kaliber, um erfolgreich mit den Herausforderungen und dem stetig steigenden Druck des Lebens umgehen zu können.



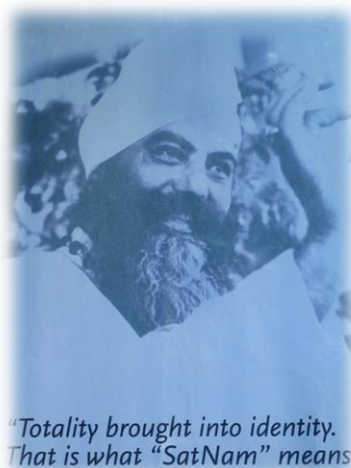
### **Erstes Modul: "Stress & Vitalität" 18.11. - 24.11.2018**

- Der Kurs umfasst 50 Stunden, hinzu kommen 12 Stunden Selbststudium sowie eine 90-tägige Meditation im Anschluss an das Modul.
- In diesem Kurs kultivieren wir einige der Kernfähigkeiten des Wassermannzeitalters - die Fähigkeit, Stress in uns selbst und anderen zu erkennen; Werkzeuge zu entwickeln und anzuwenden, um den Stress zu transformieren und durch bewusste Entspannung wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
- Kundalini Yoga bereitet uns alle darauf vor, Lehrer zu sein, die mit klarem Geist, herausragendem Kaliber und Charakter handeln und die Vitalität besitzen, sich jeder Krise im Leben erfolgreich zu stellen.
- Dieses Modul gibt dir die Gelegenheit, in aller Tiefe zu erfahren und zu verstehen, wie du auf Stress reagierst, damit gut umgehen und deine Vitalität nachhaltig stärken kannst, so dass sie dir in vollem Umfang für dein tägliches Leben mit seinen Herausforderungen zur Verfügung steht.



### ***Kursinhalte Stress & Vitalität***

- Erforsche deine Vitalität und erkenne Bewusstsein als ihren Kern.
- Lerne, dein Stressniveau und dessen Wirkung auf dich einzuschätzen.
- Verstehe die Rolle von Emotionen beim Entstehen von Stress.
- Identifiziere deine Stresspersönlichkeit.
- Erfahre den Unterschied zwischen Stress- und Entspannungsreaktion.
- Verstehe und heile Kalte Depression und Emotionale Erschöpfung.
- Untersuche die Mechanismen von Stress.
- Bekomme Werkzeuge an die Hand um Stress abzubauen und Vitalität zu erhöhen.
- Die Dynamik von Kriya & Meditation in Bezug auf Stress und Vitalität
- Die Wissenschaft hinter den Kriyas: die 5 Elemente, Meridiane, Verbindungen Organe – Emotionen – Krankheiten, Winkel und Dreiecke, das Self Sensory System
- “Healing hands”, Kundalini Yoga Massage zur Heilung von Körper, Geist und Seele
- Die Wissenschaft der bewussten Lenkung des Prana über die Atmung (pranayam)
- Ernährung – Nahrung als Medizin
- Schlaf, Sadhana & Ishnaan
- Führerschaft & heilende Präsenz im Umgang mit Krisen und Katastrophen unserer Zeit
- Regeneriere und erneuere dein Energieniveau auf yogische Art und Weise.
- Entscheidungen unter Stress: Intuition & Exzellenz auch unter Druck
- Erhalte deine Vitalität als Gleichgewicht von Energie, Ruhe und Empfindsamkeit.
- Entwickle dein eigenes Vitalitätsmodell und einen ihm förderlichen Lebensstil.
- Erfahre Santokh – tiefe innere Zufriedenheit.
- Tauche tiefer ein in Shunia und in die Dankbarkeit.



*“Totality brought into identity.  
That is what “SatNam” means”*

## Logistische Informationen

### Modul Stress & Vitalität 18.11. - 24.11.2018

Beginn Sonntag, 18 Uhr – Ende Samstag, 15 Uhr

Anreise ab 17 Uhr möglich. Um 18 Uhr gibt es eine Suppe. Der Kurs beginnt um 19 Uhr.

### Ort

Seminarhaus Taubenblau in Lunow-Stolzenhagen direkt am Nationalpark Untere Oder

<https://www.seminarhaus-stolzenhagen.de/taubenblauraeume.html>

<https://www.seminarhaus-stolzenhagen.de/anfahrt.html>

### Investition

Die Teilnahmegebühr für die gesamte Stufe 2 beträgt € 2.550,-  
(inklusive Anmeldegebühr, Unterricht, Kursbücher und DVDs;  
jedoch ohne Übernachtung, Verpflegung und Examensgebühr).

Die Module können auch einzeln gebucht werden.

Investition pro 1 Modul: 550€.

Frühbucherrabatt pro Modul: 500€ (bis 30.9.2018 für das erste Modul Stress & Vitalität)

Examensgebühr pro Modul: 30€

Diese Kursgebühr bitte vor Kursbeginn auf folgendes Konto überweisen:

Kerstin Wiechmann

IBAN: DE19 7601 0085 0453 6708 52

Konto Nr: 0453670852

BIC PBNKDEFF

Verwendungszweck: Stufe 2 Lehrerausbildung + Modulname

### Übernachtung & Verpflegung

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Seminarhaus Taubenblau belaufen sich je nach Teilnehmerzahl & Zimmerkategorie auf 460€ – 560€ pro Modul.

Für weitere Details zu den Zimmern bitte Kontakt mit Bibi Nanaki [nanaki@snafu.de](mailto:nanaki@snafu.de) aufnehmen.

### Sprachen

Die Unterrichtssprachen sind Deutsch & Englisch, bei Bedarf mit Übersetzung in die jeweils andere Sprache.

Auf FB findest du uns unter Aquarian Teacher.

Für Rückfragen & Anmeldung oder zur Vereinbarung eines persönlichen Informationsgesprächs:  
[nanaki@snafu.de](mailto:nanaki@snafu.de) oder über die neue Webseite [bibinanaki.yoga](http://bibinanaki.yoga)





Bibi Nanaki  
[nanaki@snafu.de](mailto:nanaki@snafu.de)  
[bibinanaki.yoga](http://bibinanaki.yoga)  
FB: Aquarian Teacher  
+49.172.8714417



*"You owe it to yourself to be yourself." (Yogi Bajan)*