

### Weitere Ausbilder:

Sat Hari Singh, Amrit Sadhana Singh, Gurudev Kaur und Miriam Wessels.



### Die Ausbildung

Die Ausbildung ist zertifiziert durch KRI. Sie wird von Oktober 2019 bis Juli 2020 an sieben z.T. verlängerten Wochenenden in Boizenburg stattfinden und mit einer Abschlusswoche in dem Ashram von Shiv Charan Singh in Portugal enden.



### Ausbildungsort:

Guru Ram Das Auquarian Akademie in Boizenburg bei Hamburg. Dieser Ort bietet die beste Verbindung von Offenheit und Schutz, um eine besondere Gruppenerfahrung zu ermöglichen.



### Kontakt und Information:

Sangeet Singh, Tel.: 0178/5064628,  
E-Mail: info@keepup.de

[www.keepup.de](http://www.keepup.de)



Mit freundlicher Unterstützung  
des Sat Nam Versands, [www.satnam.eu](http://www.satnam.eu)

# 1. KUNDALINI YOGA LEHRER AUSBILDUNG FÜR MÄNNER



BEGINN: OKTOBER 2019 | ORT: BOIZENBURG BEI HAMBURG



# KUNDALINI YOGA - NACH YOGI BHAJAN

wurde von 1969 bis 2004 direkt vom indischen Yogi unterrichtet. Inzwischen machen es weltweit hunderttausende Menschen – die meisten davon Frauen. Männer sind die am schnellsten wachsende Yoga-Gruppe.

Diese Ausbildung ist etwas besonderes. Wir entwickeln mit Hilfe des Yoga eine männliche Identifikation jenseits der bisherigen Rollenverhalten oder Männerbünde.

Ein wichtiges Ziel ist es, Beziehungsfähigkeit mit Hilfe des Yogas zu erlernen oder zu vertiefen, indem wir uns vollständig in uns selber verankern.

Insofern ist die Yoga Lehrer Ausbildung für Männer auch ein Projekt für eine nachhaltige Versöhnung zwischen den Geschlechtern. Gleichzeitig fördern wir unsere männliche Integrität und Eigenständigkeit.

Ganz gleich, ob Du schon viele Jahre Yoga praktiziert oder gerade jetzt zum ersten Mal damit in Berührung kommst, ob du Yoga-Lehrer werden willst oder nicht - Du bist willkommen!

Yogi Bhajan hat mehrere Dutzend Yoga-Übungsreihen angeleitet und Vorträge gehalten, die sich explizit an Männer richten.

Durch die Ausübung von Yoga können folgende Dinge erreicht werden:

Muskellockerungen, bessere Durchblutung, besserer Sex, Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, gute Stimmung, Besserungen bei Kopf- und Rückenschmerzen, guter Schlaf, besserer Umgang mit Stress, mehr Energie, Überwindung von Süchten (High sein ohne Drogen, Kaffee etc.), Mut und Authentizität



### Leitung:

Shiv Charan Singh unterrichtet Kundalini Yoga seit den frühen 70iger Jahren und ist Gründer der Karam Kriya Schule für angewandte Numerologie.



### Co-Leitung:

Sangeet Singh Gill ist Autor des Buches „Yoga - die sanfte Revolution“ und Kundalini Yoga Lehrer seit 1997.