

RHEIN/MAIN 2026/2027 STUFE 1

INFO-ABEND

Mittwoch, 14. Januar 2026, 19.00 Uhr online

AUSBILDUNGSTERMINE

2026

Modul 1

Praxis & Unterricht

28. - 29. März mit Atma Kaur Dieburg
02. - 03. Mai mit Atma Kaur Dieburg
30. - 31. Mai mit Atma Singh Darmstadt

Modul 2

Anatomie und Wirkweise

27. - 28. Juni mit Atma Kaur Dieburg
08. - 09. Aug. mit Atma Singh Online/Darmstadt

Modul 3

Yogapsychologie und Humanologie

26. - 27. Sept. mit Atma Singh Online/Darmstadt
31. Okt. - 1. Nov. mit Atma Kaur Dieburg

2027

Modul 4

Meditation und Philosophie

09. - 10. Jan. mit Atma Singh Online
13. - 14. Feb. mit Atma Singh Online
06. - 07. März mit Atma Singh Online/Darmstadt
26. - 27. Juni mit Atma Singh Darmstadt

Modul 5

Die Rolle des Lehrers und persönliche Entwicklung

25. April - Intensivwoche
02. Mai mit Atma Kaur und Atma Singh im Hof Oberlethe

Prüfungstermin wird noch bekannt gegeben. Änderungen vorbehalten. Bitte beachte: Ein Wochenende ist als Ersatztermin eingeplant. Falls alle anderen Termine wie vorgesehen stattfinden können, wird dieser Termin nicht benötigt und entfällt.

*“Wenn Du etwas lernen willst - studiere es,
Wenn Du etwas wissen willst - lies darüber,
Wenn Du etwas meistern willst - unterrichte es!”
(Yogi Bhajan)*

YOGI BHAJAN

war der Lehrer, der Kundalini Yoga im Westen bekannt gemacht hat. Er wurde am 26. August 1929 in Kot Harkarn im damaligen Indien und heutigen Pakistan als Sohn eines Arztes geboren. Seine Familie lebte in der Tradition der Sikhs. Er interessierte sich sehr früh für medizinische Fragen und natürliche Heilweisen und studierte von klein auf Yoga. Im Alter von 16 Jahren wurde er von Sant Hazara Singh, seinem Lehrer, zum Meister des Kundalini Yoga erklärt. Er besuchte viele spirituelle Lehrer verschiedener Ashrams in Indien und im Himalaya und absolvierte daneben ein wirtschaftswissenschaftliches Studium an der Universität des Panjab. Nach dem Diplom gründete er eine Familie und begann eine erfolgreiche Laufbahn im indischen Staatsdienst. Gleichzeitig erweiterte er seinen Erfahrungshorizont als Yogi und verbrachte einige Jahre mit Karma Yoga im Goldenen Tempel in Amritsar, dem wichtigsten Tempel der Sikhs.



1968 wurde er von der Universität Toronto nach Kanada eingeladen, um einen Vortrag über Yoga zu halten. Er begann, Kundalini Yoga zu unterrichten und wurde einer der gefragtesten Yogameister der Welt. Yogi Bhajan wurde 1976 amerikanischer Staatsbürger und erlangte 1980 den Ph.D. in Psychologie. In Los Angeles entstand auf seine Initiative hin die 3HO Organisation, die weltweit seine Lehren verbreitet und bewahrt. Yogi Bhajan hat am 06. Oktober 2004 in Espanola (New Mexico) seinen physischen Körper verlassen.



“Die Aufgabe eines Lehrers ist nicht, Dir die Wahrheit beizubringen, die ist dir bereits bekannt. Du kennst die Wahrheit. Die Aufgabe eines Lehrers ist es, Dich aus seinem praktischen Leben und aus seiner Erfahrung heraus daran zu erinnern, die Wahrheit zu leben. Das ist alles. Es gibt nichts, was du nicht weißt.” (Yogi Bhajan)

Shuniya - Schule für Kundalini Yoga

Ausbildungsleiter

Atma Singh Ahlers

E-Mail: info@shuniya.de

Organisation

Prem Jaijot Kaur

E-Mail: info@shuniya.de

www.shuniya.de

Artikel, Bücher und Musik über Kundalini Yoga
erhältlich auf www.satnam.de



Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung

RHEIN/MAIN 2026/2027

STUFE 1



Shuniya - Schule für Kundalini Yoga
www.shuniya.de

AUSBILDUNGSINHALTE

- Asanas, Kriyas
- Atem und Pranayama
- Entspannungstechniken
- Sadhana
- Anatomie
- Humanologie
- Mantren, Mudras
- Rolle des Lehrers
- Patanjali
- Yogi Bhajan
- Bhandas (Körperschleusen)
- Unterrichtsstruktur
- Chakren
- Zehn Körper
- Meditation
- Yogaphilosophie
- Goldene Kette
- Wassermannzeitalter

Ebenso wichtig ist es Ruhe und Kraft auszustrahlen, die Schüler zu inspirieren und motivieren zu können und allmählich die eigenen Hindernisse und schlechten Gewohnheiten zu transformieren. Das setzt für die/den YogalehrerIn ein tiefes eigenes Verständnis und eine intensive Praxis des Yoga voraus.



INSTRUCTOR, PRACTITIONER & TEACHER

Die erste Stufe "Instructor" vermittelt die Grundlagen für einfachen Kundalini Yoga Unterricht. Diese Ausbildung qualifiziert für das Unterrichten von Anfängerkursen und einfachen fortlaufenden Kursen. Daran schließen Stufe 2 und 3 an, die die Fähigkeit, Kundalini Yoga anzuleiten vertiefen. Eine mögliche Zusatzausbildung ist die zum/zur Kinderyoga LehrerIn oder die Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin und Schwangeren yoga Lehrerin.

*"Alles im Universum wurde geschaffen ein Lehrer zu sein.
Der Mond ist ein Lehrer, die Sonne ist ein Lehrer, die Sterne sind
Lehrer. Aber es gibt Leute, die werden professionelle Gemahner.
Und die nennen wir Lehrer." (Yogi Bhajan)*

STUFE 1

der LehrerInnen Ausbildung besteht aus ca. 10 Wochenenden, einer Intensivwoche und schließt mit einem Examen ab. Die Stufe 1 dauert ca. 1 Jahr und vermittelt in etwa 280 Stunden die Grundlagen für einfachen Kundalini Yoga Unterricht. Da es das Ziel des Kundalini Yoga ist, die Lebensenergie (Kundalini) in allen Chakren (Energiezentren im Körper, denen bestimmte Bewusstseins Ebenen zugeordnet sind) frei fließen zu lassen, führt die Praxis nicht in die Zurückgezogenheit einer Eremitage, sondern mitten hinein ins Leben. Sie hilft den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaformen wie Hatha Yoga. Es ist aber in vielen Übungen dynamischer, weil es sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie richtet. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Meditation - in sehr vielen Variationen - wird bei jeder Übungsreihe als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen und als Fortsetzung auf anderer Ebene benutzt.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch sowie meditativ, kräftigend als auch entspannend, heilend und belebend. In ihrer Kombination aus

- Körperhaltungen
- Bewegungsabläufen
- inneren Konzentrationspunkten
- Atemführung
- dem Gebrauch von Mantras (Meditationswörtern)
- Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen inneren Energielenkungen)

bieten sie eine ungeheure Vielfalt an Möglichkeiten einen individuellen Zugang zu finden. Das Yoga bezieht sich auf alle Lebenszyklen und bildet für jeden eine Grundlage eine Methodik zu erlernen, um die individuelle Kapazität zu entwickeln und zu leben. Es beinhaltet sehr alte Techniken von Übungsreihen und der Meditation um die Chakren zu öffnen, das Nervensystem zu stärken, das Drüsensystem auszubalancieren u.v.m..

KUNDALINI YOGA

wurde 1968 von Yogi Bhajan aus Nordindien in den Westen gebracht. Es ist ein Yogasystem, das neben Körper- und Meditationsübungen auch Heiltechniken wie Sat Nam Rasayan und yogische Massage, Gatka, eine Kampfkunst, die vor allem in Indien entwickelt wurde, Ernährungs- und Lebensführungslehren des Ayurveda sowie yogische Lebensweise umfasst. Zu den Weissen Tantra Yoga-Kursen, die einen besonderen Schwerpunkt in diesem System bilden, kommen in der Regel hunderte Menschen zusammen, um gemeinsam zu meditieren und ihre Selbsterfahrung zu vertiefen. Da Yogi Bhajan von Haus aus Sikh ist, fließen Elemente des Sikh Dharma in seine Lehren ein. Dieses Dharma oder dieser Lebensweg hat seinerseits viele yogische Wurzeln. Es ist nicht erforderlich, sich mit diesem Teil des Systems zu beschäftigen, wenn man Kundalini Yoga praktiziert. Man kann das Yoga gut mit einem anders ausgerichteten Lebensweg kombinieren. Alle Bereiche des Kundalini Yoga sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen, die Urteilsfähigkeit zu erhöhen und die Intuition zu entwickeln. Damit wird die Selbstbestimmtheit im persönlichen Leben verankert. Es geht darum, den jeweils individuellen Weg zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Selbstentfaltung zu finden.



AUSBILDER/INNEN

Atma Singh Ahlers

Kundalini Yogalehrer seit 1989 mit Schwerpunkt Meditation und Lebensberatung. Internationaler Kundalini Yogalehrer und Ausbilder, Leadtrainer und Koordinator verschiedener Kundalini Yogalehrerinnen Ausbildungen Stufe 1 und Stufe 2. Sat Nam Rasayan Lehrer und Heiler. Gründer der AG für Kundalini Yoga Rhein/Main und Gründer/Leiter der Shuniya - Schule für Kundalini Yoga. Seit 1988 Schüler seines spirituellen Meisters Yogi Bhajan, der ihn persönlich beauftragte die Lehre in Anmut und Würde weiterzugeben und so den Menschen zu dienen.

Atma Kaur Ahlers

Kundalini Yoga Lehrerin seit 1989 und internationale Ausbilderin Stufe 1 und Stufe 2 mit dem Schwerpunkt Lebensberatung und Geburtsvorbereitung. Leadtrainerin. Leitende Ausbilderin der Fortbildung zur Yogalehrerin für Schwangere und Rückbildung Rhein/Main sowie Sat Nam Rasayan Heilerin.

AUSBILDUNGSORTE

Wochenenden:
Physiotherapie Endres, Minnefeld 37,
64807 Dieburg (www.schmerzfrei-dieburg.de)
Freie Waldorfschule Darmstadt, Arndtstraße 6,
64297 Darmstadt (www.waldorfschule-darmstadt.de)
Intensivwoche: Hof Oberlethe, 26203 Wardenburg

AUSBILDUNGS GEBÜHR

Anzahlung 200 € und wahlweise

- 2.750 € (gesamt 2.950 €) bis Eingang 15. März 2026
- 5 Raten 600 € (Gesamt 3.200 €)
- 16 Raten 200 € (Gesamt 3.400 €)

Zzgl. Prüfungsgebühr von 200 €.

Es ist nach Absprache möglich eine andere Zahlungsmodalität zu vereinbaren. Für die Intensivwoche kommen Kosten für Unterkunft und vegetarische Vollverpflegung hinzu (ca. 95 €/Tag). Für die Wochenenden fallen ca. 15 €/Tag für das Mittagessen an.