

*What can you give to your child?  
Nothing, except value to self justice, except self-identity and self sovereignty.  
- Yogi Bhasan*



## **SUNCHILD TEACHER TRAINING**

### **AUSBILDUNG ZUR KUNDALINI YOGALEHRERIN / ZUM KUNDALINI YOGALEHRER FÜR KINDER**



**Wann und wo? 07.-11. Juni & 28. Juni - 1 Juli 2017**

**SAMSARA Zentrum für Kundalini Yoga – Sat Nam Rasayan und  
Meditation Karlauerstraße 44a/ 1.Stock; 8020 Graz**

**SunChild - internationale Ausbildung - zertifiziert von der internationalen  
Kundalini Yoga Schule Ajai Alai Awakening**



Kundalini Yoga wurde uns von einem großen Meister, Yogi Bhajan, weitergegeben und umfasst alle Aspekte des Lebens. Es hilft Kindern sich selbst und ihren Körper liebevoll und spielerisch kennenzulernen.

Es gleicht ihre Gefühle aus und hilft Ängste und Aggressionen zu reduzieren. Yoga erhöht nachweislich Flexibilität, Konzentration und Wohlbefinden.

Darüber hinaus verbessern sich Sozialverhalten, die Kinder werden liebevoller, selbstbewusster und ruhiger. Verstärkt werden ihre Persönlichkeit und ihr Nervensystem. Kundalini Yoga bereitet Kinder darauf vor, sich Herausforderungen zu stellen und negative Aspekte des Lebens mit einem positiven Zugang und vermittelt ihnen dafür geeignetes Handwerkszeug.

Ausbildungsmaterial ist in den Logistikkosten enthalten und umfasst ein Handbuch, Kopien der Sets, Meditationen, Mantras und Liedern für Kinder.

## **Ausbildungsinhalt**



*Während du verschiedene Techniken lernst, die dir helfen werden Kinder jeder Altersstufe zu unterrichten, wird es dir gleichzeitig selbst helfen ein freudvoller und ausgeglichener Mensch zu werden indem du deine eigene Kindheit heilst und dich mit deinen Verhaltensmustern konfrontierst.*

*Kindheit aus yogischer Sicht. Kinderpsychologie und Entwicklungsstufen. Familiensysteme und Verhaltensmuster. Verantwortung der Eltern.*

*Das innere Kind im Erwachsenenalter. Erkennen der Wunden die hinderlich in deinem Leben sind. Herangehensweisen bei herausfordernden Kindern - Gewaltfreie Kommunikation.*

## **Entwicklung der Kinder & Bindung zu Kindern**

- Mit Kindern arbeiten
- Unterschiede zwischen Kundalini Yoga für Kinder und Erwachsene
- Chakren und Entwicklung der Chakren in der Kindheit
- Schwangerschaft, Geburt und die ersten 40 Tage Lebenstage gemäß der Kundalini Yoga Philosophie
- Die Mutter als Lehrerin/erste Lebensphase, Vater als Lehrer/zweite Lebensphase
- Familiensysteme und Verhaltensmuster - Verantwortung der Eltern
- Kindheit aus yogischer Sicht und Entwicklung mit den Lebenszyklen (7, 11, 18 Jahre)

## **Kundalini Yoga für Kinder:**

- Positionen für Kinder und Effekte
- Wie eine Klasse unterrichtet wird; wichtige Tipps und Sets (Unterrichtseinheiten) in Altersgruppen unterteilt (2-4 Jahre, 4-5 Jahre, 7-10 Jahre, 11-12 Jahre und Jugendliche)
- Rituale, Spiel, Lieder und Tänze
- Sets für die Augen, Stress, Wut, Entspannung, Massage
- Entwicklungsstufen und Kundalini Yoga passend für die jeweilige Altersstufe
- Wie man mit Teenagern umgeht
- Unterrichten von herausfordernden Kindern und Techniken für LehrerInnen und Kinder zu Stärkung der Nerven
- Übungsunterricht mit Feedback

## **Das verletzte Kind:**

- **Theorie und heilende Arbeit mit dem inneren Kind und des „hidden self“**
- **Erkennen persönlicher Verhaltensmuster die die eigene Unschuld und Freude blockieren**



*Praktikum während der SunChild Ausbildung in China im Mai 2016*

\*\*\*

*Children are not naive little things, they are sensitive, sensible, vibratory, eating creatures. They understand the surroundings, they understand what people mean and how mean they are, they have a thermometer in them. As thermometer can measure the temperature so the child can measure the dishonesty of the parents. Child can measure the dishonesty of the surroundings, child can know the child is innocent, innocence have one beauty, through innocence you can know the unknown and so long the child is unknown in the innocence he knows what neurotic those two bodies are which he calls parents. In other words, the word parent is pay the rent. And pay it honestly and pay it gracefully. And let the child know that you are the guardian in Divinity, not guardian in ego. - Yogi Bhajan*

### **Voraussetzung zur Zertifizierung**

Für alle TeilnehmerInnen:

1. Bestehen der mündlichen Prüfung am Ende der Ausbildung
2. Anwesenheit während der gesamten Ausbildungsdauer (9 Tage)
3. Praxis: halten einer Übungsstunde während der Ausbildung

Zusätzlich für TeilnehmerInnen welche noch keine zertifizierten Kundalini Yoga LehrerInnen der Stufe 1 sind:

- Erste Woche der Level 1 Ausbildung für Kundalini Yoga LehrerInnen für Erwachsene
- Grundlagenkurs Kundalini Yoga (2 Wochenenden)

*Empfohlen:*

- Praxis: Abhaltung von mindestens 5 Kundalini Yoga Stunden für Kinder (45-60 Minuten pro Unterrichtseinheit) in einer Institution deiner Wahl. (Kindergarten,

Schulen, Freunde, Gemeinschaft)

Dokumentiere die Einheiten mit Datum, Ort, Anzahl der Kinder, was du unterrichtet hast und deine Unterschrift.

#### Zusätzlich für TeilnehmerInnen welche nicht mit Kindern arbeiten/gearbeitet haben

- Fünf extra Kundalini Yoga Stunden für Kinder in einer anderen Institution (keine privaten Klassen), ODER zwei Tage freiwillige Arbeit in einer Institution die mit Kindern arbeitet (Schule, Kindergarten, Einrichtungen für Kinder mit besonderen Bedürfnissen, Kinderhäuser, etc.)

## **Deine Ausbilderin und dein Ausbilder**

### **Sat Sarbat Kaur Khalsa**

Seit 2001 ist Sat Sarbat Kaur zertifiziert Kinderyoga zu unterrichten durch das American Radiant Child™ Yoga Program, Next Generation Yoga ®, sowie durch 3HO Deutschland, wo sie Teil der ersten Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin teilnahm, die von deren Entwicklerin Shiva Kaur Khalsa angeboten wurde.

Sechs Jahre lang unterrichtete Sat Sarbat Kaur regelmäßig Kinderyogastunden für Kinder von 4-12 Jahren in ihrem Yogazentrum in Österreich, in verschiedenen Grundschulen und Kindergärten, bevor sie selbst Ausbilderin für KinderyogalehrerInnen wurde.

Heute ist sie Ausbilderin von 3HO Deutschland und Teil des Teams der Amrit Nam Sarovar Schule in Frankreich für die Entwicklung von Ausbildungen zum Unterrichten von Kindern und Jugendlichen. Auch auf privater Ebene hat Sat Sarbat große Erfahrung mit Kindern, da sie unter anderem neun Kinder, eigene wie adoptierte, großzog.

Sie glaubt daran, dass Kindern gelehrt werden soll in ihre Stärke, Frieden und Freude zu erschließen um zuverlässig, vertrauenswürdig, und selbstständigen Erwachsenen zu werden.

Sat Sarbat ist KRI Kundalini Yoga Lead Trainerin für Level 1&2 sowie Mentoring Lead. Sie bietet KRI LehrerInnenausbildungen in verschiedenen Ländern in Asien, Australien und Europa an. Gleichzeitig bietet sie das SunChild Teacher Training an - eine Ausbildung die selbst kreiert hat um KinderyogalehrerInnen auszubilden

Die Leidenschaft der Numerologie studierte sie für mehrere Jahre und bietet private numerologische Beratungen und spezielle Workshops auf diesem Gebiet an. 2015 entwickelten Sat Sarbat und Satmukh eine Numerologie Ausbildung, welche ab sofort angeboten wird.

Sat Sarbat entwickelte ihre Erfahrungen rund um Yogi Bhajans Lehren weiter, in dem sie verschiedene Ausbildungen durchlief wie Sat Nam Rasayan Heilung, Numerologie, bewusste Schwangerschaft und Kinderyoga.

Als Unterstützung ihres Unterrichts befasste sie sich gründlich mit verschiedenen anderen Techniken wie:

- Gurdjieff Tänze (eine außergewöhnliche Möglichkeit um Präsenz und Bewusstsein zu entwickeln)
- Zertifizierung als grief recovery Spezialistin, anerkannt vom Grief Recovery Institute von New York (Aktionsprogramm um über Tod, Scheidung und andere Verluste hinweg zu kommen)
- Tarot lesen
- Rituelle Körperhaltungen und extatische Trance nach Dr. Felicitas Goodman
- The Journey (Heilung von Brandon Bay)
- Derzeit macht sie eine Ausbildung nach Bert Hellingers Familienaufstellung in Verbindung mit der Analyse von Archetypen (Symbolische Systeme von Peter Orban)



*Sat Sarbat Kaur unterrichtet Kinder in China*

### **Satmukh Singh Khalsa**

Satmukh ist KRI Kundalini Yoga Lead Trainer der Stufe 1 und auch Trainer der Stufe 2, sowie zertifizierter Ashtanga Yogalehrer. Er ist auch qualifiziert um Kindern Kundalini Yoga zu unterrichten und unterrichtet im SunChild Teacher Training vorgeschlagen von AAA.

Sehr von den Lehrern die er in einem gemeinschaftlichen Umfeld erfahren hat, initiierte er das chinesische Kundalini Yoga Festival 2012 für dessen Organisation bisher verantwortlich ist. Er ist sehr damit beschäftigt chinesische Übersetzungen von Yogi Bhajans Lehrmaterial zu koordinieren und betreut andere Tätigkeiten der Lehren und der Gemeinschaft in China zu entwickeln.

Inspiriert von anderen spirituellen Lehren wie Gurdjieff Tanz, tantrischer Numerologie, gewaltfreier Kommunikation, Rituelle Körperhaltungen und extatische Trance, Tarot und heilende Werkzeugen wie „The Journey“ und die Psychogenealogie, nutzt er dieses Wissen sehr kreativ um die Lehren von Yogi Bhanjan weiterzugeben. Eine seiner Prioritäten ist die Lehre unverfälscht weiterzugeben und gleichzeitig die heutigen Bedürfnisse einfließen zu



lassen indem er sich ständig weiterbildet. Seine heilende Arbeit beinhaltet die meisten dieser Handwerkszeuge.



*Satmukh Singh während des Probeunterrichts in Dali, China*

### **Besonderheiten der AAA SunChild Ausbildung von Sat Sarbat Kaur Khalsa**

Aufmerksam wurde ich nach Fragen von zweifelnden SchülerInnen, welche Ausbildung zum Kinderyogalehrer/zur Kinderyogalehrerin sie verfolgen sollten, da Ausbildungen die angeboten werden sehr unterschiedlich in ihrer Länge und ihrem Preis sind, aber dennoch letztendlich KinderyogalehrerInnen zertifizieren.

Folglich sammelte ich zusätzliche Information die hilfreich waren um dieses Thema zu klären. Seither kann ich nicht mehr für andere Ausbildungen sprechen sondern für die Ausbildungen die von der Ajai Alai Internationalen Kundalini Yoga Schule angeboten werden.

Ich bin zertifizierte 3HO Deutschland Ausbilderin für Kinderyoga und ein aktives Mitglied ihres aktuellen Lehrerteams. Ich lehre für die 3HO KinderyogalehrerInnen Ausbildung in Europa. Als die Zeit gekommen war, die Ausbildung in China anzubieten, erkannte 3HO, dass es nicht lukrativ war um ihre Ausbildungen nach China zu bringen. Zudem erkannten wir gemeinsam die Einschränkungen die durch ausländische Ausbildungen mit Liedern in englischer und deutscher Sprache entstanden, mit welchen sich Chinesische Kinder nicht identifizieren konnten. Somit vereinbarten wir, dass Ajai Alai eine eigenständige Ausbildung für chinesisch-sprechende Länder entwickelt und schrittweise die Bindung zur lokalen Kultur entwickelt.

Ausbilderin für diese Ausbildung sind ich selbst, die insgesamt 9 Kinder sowohl eigene als auch adoptierte, großzog, und mein Ehemann, Satmukh Singh, dessen Eltern als Pflegeeltern für Kinder mit schwierigem Hintergrund arbeiteten, welche zu ihrem eigene Schutz aus ihren Familien und gewohntem Umfeld genommen wurden. Die Kindheit mit diesen Kindern zu verbringen machte aus Satmukh einen sehr einfühlsamen und leidenschaftlichen Kinderpfleger.

Unser Konzept für LehrerInnenausbildungen beschränkt sich nicht auf Positionen, Spiele oder das Spielen mit Kindern, obwohl das natürlich ein wichtiger und freudvoller Aspekt ist. Gleichzeitig glauben wir, dass Yogi Bhajan wesentlich mehr als das zur kindlichen Erziehung und zum Heranwachsen beiträgt. Er sprach über Disziplin und wie man Kinder ermutigt ihre leuchtende Zukunft zu kreieren. Heutzutage sind Kinder entweder überfordert oder zu verwöhnt. Zu viel Fürsorge, Begrenzung, Risiken und Kindern vorschnell zu helfen schadet ihrem kreativen Potential.

Wir glauben auch, dass wir die Beziehung zu unseren eigenen Eltern und unserem inneren Kind heilen müssen, bevor wir effektiv mit Kindern arbeiten können. Schaffen wir diesen Prozess nicht, reproduzieren wir dieselben Verhaltensmuster die uns unglücklich gemacht haben und wir haben Erwartungen an Kinder die sie nicht erfüllen können. Des Weiteren bringen wir unser eigenes Verständnis von richtig und falsch in die Arbeit mit Kindern, wenn es auch kulturell, emotional, persönlich bedingt ist, oder einfach ein Teil eines gefestigten Glaubenssystems.

Letztendlich habe ich die Kinderyogaausbildungen an denen ich teilgenommen habe immer genossen. Aber als ich wieder zu Hause war hatte ich immer das Gefühl nicht ausreichend vorbereitet zu sein um selbst zu unterrichten.

Mit der SunChild Ausbildung von Ajai Alai haben wir vor all diese Aspekte abzudecken. Das Handbuch das wir für die TeilnehmerInnen geschrieben haben umfasst 180 Seiten und ist ein sehr umfassender Leitfaden über Yogi Bhajans Lehren für Kinder und Elternschaft. Es enthält auch aktuelle Forschungen und Techniken im Bereich der Erziehung von Kindern aus verschiedenen Quellen, welche auch auf Chinesisch übersetzt wurde.

Wir glauben, dass 9 Tage das Minimum sind, diese Lehren zu integrieren und gleichzeitig Selbsttransformation und Weiterentwicklung zu erfahren. Weniger als das ist absolut unrealistisch für das Ziel welches wir gesetzt haben.

Die folgenden Feedbacks von Teilnehmerinnen unterstützen diese Information. Die Ausbildung macht Spaß, aber darüber hinaus erlaubt es Erwachsenen sich zu heilen, sich von Mustern unter denen sie gelitten haben zu befreien und präsent zu sein in der Welt der Kinder auf eine reine, authentische und unterstützende Weise.

## VIDEO

*Übungsstunde während des SUNCHILD Teacher Trainings 2013*

### **Feedbacks von Teilnehmerinnen**

*Die Ausbildung zur Kinderyogalehrerin ist ein körperlicher und mentaler Heilungsprozess. Sie ließ mich mein inneres Kind wieder umarmen und mein verwundetes inneres Kind mit sanfter Energie zu begegnen. Es eröffnete mir einen unverfälschten Raum um Yoga mit Kindern zu machen. - Beantjot Kaur*

*Die Ausbildung zur war ein überraschendes Geschenk für mich. Sie erlaubt mir verborgene Bereiche meines inneren zu berühren, welche ich selbst für viele Jahre nicht gesehen hatte. Auch als Mutter habe ich viel darüber gelernt mein Kind zu erziehen. Ich realisierte nicht,*



*dass ich von meinem inneren Kind und von meinem hidden self angetrieben wurde. Diese Ausbildung heilte mich sehr. Die Kinderyogastunden sind so kreativ und lustig, aber auch herausfordernd für mich. Und ich lernte wie ich neutral bleiben kann indem ich meine Erwartungen loslasse und wie ich Kinder unterrichte zu lieben, nicht mich zu lieben. Unsere Lehrerin ist voller Humor und wir genossen Kinder und Schüler in ihrem Unterricht zu sein. - Dharamjot Kaur*

*Die erste SunChild Ausbildung die in Taiwan abgehalten wurde brachte die ersten Absolventen hervor. Die Ausbildung, die von Sat Sarbat Kaur gehalten wurde, war so großartig! Wir sind so froh von ihr gelehrt worden zu sein! Viele Leute die schon vorher eine Ausbildung zur Kinderyogalehrerin/zum Kinderyogalehrer gemacht haben, hatten nicht das notwendige Rüstzeug um das Unterrichten zu beginnen oder angemessene Klassen zu unterrichten. Aber jetzt sind wir mit Fachkenntnissen und Techniken in Verbindung mit Kindern gerüstet und sind bereit um Klassen zu unterrichten. Aber am wichtigsten war, dass wir einen tiefen Heilungsprozess durchliefen in einem Raum, der von Sat Sarbat Kaur gehalten wurde. Es ist unglaublich - nicht in Worte zu fassen! Ich glaube das ist es! ... Ich wollte nur diesen Kurs teilen. Hoffentlich kommen mehr Menschen und bieten allen Eltern und Kindern Unterstützung. Mein Herz schmerzte jedes Mal wenn ich hörte wie verletzt das innere Kind durch unbewusste Worte und Handeln sein kann. Ich hoffe, dass jede/r zu einer leichtenden Zukunft beitragen kann! - Shabad Deep Kaur, Organisatorin des SunChild Teacher Trainings in Taiwan.*