

The Aquarian Teacher®

International Kundalini Yoga Teacher Training Level 1 in
Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan©

LATVIJA 2025

Kundalinī Jogas Skolotāju Izglītības 1.līmenis. Apmācības sākas Aprīlī un noslēdzas Decembrī 2025



Programma ir sertificēta Kundalinī pētniecības institūtā (ASV) un organizēta sadarbībā ar:

The International Karam Kriya School

Dharamsaal School of Kundalini Yoga and Humanology

Guru Ram Das Institute & Ashram

at Rajamaa in Estonia



Mūsdienu dzīvē kaut kā pietrūkst. Iekšējā balss, kas aicina ieklausīties Dvēselē.

Ūdensvīra laikmeta sākumā pasaule aicina uz jauna veida vadību, kas sakņojas gudrībā, līdzjūtībā un apziņā. Izaicinājumi, ar kuriem mēs saskaramies, ņemot vērā milzīgo informācijas pārbagātību un pastāvīgo uzmanības novēršanu, ir ļoti lieli, taču tikpat lielas ir arī transformācijas iespējas. Mums ir vajadzīgi līderi, kas palīdzētu citiem atjaunot saikni ar viņu augstāko potenciālu.

Mēs visi esam aicināti uzņemties šo lomu.

Siri Singh Sahib Jogi Bhajan, Kundalinī jogas meistars, kurš 1969. gadā ieviesa šo tehnoloģiju Rietumos, uzskatīja, ka šis ir brīdis, kad cilvēcei būs vajadzīgi spēcīgi skolotāji, kas mūs vadītu cauri mainīgajiem pārmaiņu viļņiem.

Mēs vēlamies apmācīt cilvēkus, kuriem ir spēcīga intuīcija, kuri ir centrēti savā **Augstākajā apziņā**, ar **līdzsvarotu nervu sistēmu un dziļu saikni ar savu ķermeni, prātu un dvēseli**. Līderus un skolotājus ar spēcīgu starojošu ķermeni, kuri spēj ar skaidrību un līdzjūtību nodrošināt vietu, lai citi varētu **pacelt savu apziņu un izjust savu Īsto Identitāti**.

ŠIS CEĻŠ SĀKAS ŠEIT.

Šī apmācība sniegs jums instrumentus, lai kļūtu par šādu skolotāju - ne tikai ar instrukciju palīdzību, bet gan ar savu iekšējo pieredzi un praksi, attīstot līdzsvaru starp savu **Šakti (spēku)** un savu **Bhakti (uzticību)**.

Mēs lūdzam, lai jūs kā Ūdensvīra Skolotājs kļūtu par kaut ko vairāk nekā par gidu, par **gaismas staru pasaulē, kurai tas ir ļoti vajadzīgs**. Ieejot Skolotāja lomā, jūs ne tikai pārveidosiet savu dzīvi, bet arī kļūsiat par daļu no **Globāla Pārmaiņu ceļa uz Apziņu un Vienotību**.

Jūsu apņemšanās SEV, spēj dziedināt, pacelt un atmodināt citus - un tas ir visdziļākais pakalpojums, ko jūs varat piedāvāt šajā Atmodas laikmetā.



Apmācības mērķi:

- ★ Izpratne par tehnikām, pamatprincipiem, tehnoloģijām un koncepcijām Kundalinī jogā.
- ★ Gūt transformējošu pieredzi, praktizējot šīs Mācības - lai spētu pasniegt ar nepieciešamo Kalibru un Starojumu
 - ★ Attīstīt prasmes, pārlicību un apziņu, kas nepieciešama Kundalinī jogas mācīšanai.
- ★ Radīt un piedzīvot dziļu kopības sajūtu ar mācību grupu un Kundalinī jogas skolotājiem visā pasaulē
 - ★ Radīt labklājību un pacēlumu savā dzīvē un apkārtējiem.
 - ★ Attīstīt kalpošanas attieksmi pret tiem, kas nonāk jūsu ceļā.



“Dzīves mērķis ir uzzināt Patiesību,
Realitāti un izplatīt to un dot to citiem.
un iedvesmot viņu garu ar Patiesību,
lai viņi varētu dzīvot laimīgi”
-Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

KRI 2016 Outstanding Achievement Award granted to Sukhdev Kaur for her service in Estonia since 2004



SKOLOTĀJI

Visi treneri ir KRI sertificēti un aktīvi dalībnieki Aquarian Trainer Academy.

Sukhdev Kaur (Mexico / Estonia)

Pamati, jogas dzīvesveids, asanas, humanoloģija, pilnveide un kopiena

Sukhdev Kaur Khalsa ir dinamiska un iedvesmojoša skolotāja, kas kopš 2000. gadu sākuma ir bijusi Kundalini jogas un sikhu dharmas izplatīšanas aizsācēja Baltijā. Kā Guru Ram Das Ašrama Igaunijā vadītāja un Kundalini jogas 1., 2. un 3. līmeņa vadītājas pasniedzēja visā Eiropā, Meksikā un Indijā, Sukhdev Kaur dod iespēju saviem studentiem atklāt līdzsvaru un padziļināt savu garīgo izaugsmi. Būdama Eiropas Khalsa padomes priekšsēdētāja un Sikh Dharma International valdes locekle, kā arī Miri Piri akadēmijas Amritsarā, Indijā, Tālākizglītības departamenta direktore, viņa dedzīgi iestājas par garīgo kopienas un vadību.



Mata Mandir Singh (Italy/Germany/USA)

Skaņa un mantras, Šabd Guru, Jogas filozofija

Mata Mandir Singh Khalsa ir starptautiski atzīts Naad jogas (skaņas), Kundalini jogas un Gatka (Šakti jogas) skolotājs. Viņš daudzus gadus mācījās Kundalini jogu Jogi Bhajana vadībā un piedalījās daudzos viņa projektos. Viņš ir talantīgs mūziķis, mantras mūzikas pionieris, kurš no 20. gadsimta 70. gadiem līdz mūsdienām ir ierakstījis vairāk nekā 28 kompaktdiskus un kasetes. Viņš ir grāmatas Naad Yoga: The Yoga of Sound Workbook autors. Mata Mandirs māca un spēlē savu mūziku visā pasaulē, galvenokārt ASV, Kanādā, Meksikā, Eiropā, Indijā un Ķīnā. Daudzus gadus viņš dzīvoja Amsterdamā, kur strādāja par Zelta tempļa restorāna īpašnieku, vienlaikus nodarbojoties ar daudzpusīgu muzikālo darbību. Šobrīd viņš dzīvo Itālijā un strādā par mūzikas direktoru Guru Ram Das Īdensvīra akadēmijā Vācijā.



Dharampal Kaur (Latvia / Sweden)

Humanoloģija, jogas un Rietumu anatomija

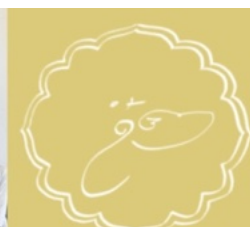
Dharampal Kaur (Inga Strante-Grinberga) ir viena no pieredzējušākajām latviešu valodā runājošajām kundalini jogas skolotājām, kura jau vairāk nekā 20 gadus māca jogu ASV, Zviedrijā, Latvijā un citās Eiropas valstīs. Lai dalītos savās zināšanās, Dharampala Kaur ir iesaistījusies topošo kundalini jogas skolotāju izglītošanā. Papildus pieaugušo jogai viņa ir apguvusi arī bērnu jogu (Radiant Child joga un Childplay joga).



Hari Krishan Singh (Nederland/Germany)

Skolotāja uzdevumi un pienākumi

Hari Krishan Singh, holandietis, dzīvo Vācijā, ir viens no Cherdi Kala International Kundalini jogas un Karam Kriya skolas dibinātājiem kopā ar sievu Bachitar Kaur. Viņš ceļo un māca starptautiskā mērogā kā 1. un 2. līmeņa Kundalini jogas skolotāju apmācības, kā arī ir Karam Krija konsultants, Karam Krija jogas treneris un pasniedzējs. Viņš ir atbildīgs par daudzu apmācību programmu izveidi visā pasaulē, bieži vien sadarbojoties ar Karam Kriya skolu un Shiv Charan Singh. Viņš kopā ar ģimeni dzīvo Dienvidvācijā, Jogahouse Prasaad, viņu kolekcionāru centrā netālu no Bodenes ezera.



GRAFIKS 2025

Module	Topics	Date and Place
Modulis 1: Nogale	Ievads, Kundalinī jogas pamati, 7 soļi uz laimi, Ētikas kodekss	19-20 Aprīlis 2025 (2 dienas) Budās muiža, Rīga
Modulis 2: Nogale	Ķermeņa karte: Rietumu un jogas anatomija	17-18 Maijs 2025 (2 dienas) Budās muiža, Rīga
Modulis 3-4: Ašrama Pieredze	Skaņa un mantra, Pranajama, jogas dzīvesveids un jogas diēta.	5-9 Jūnijs (5 dienas) Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
Modulis 5-6: Ašrama Pieredze	Asanas un krija, prāts un meditācija, Intensīvās meditācijas diena	17-21 Jūlijs (5 dienas) Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
Modulis 7: Nogale	Humanoloģija: Māksla būt cilvēkam	13-14 Septembris (2 dienas) Budās muiža, Rīga
Modulis 8: Nogale	Lomas un pienākumi: Skolotāja pienākumi	4-5 Oktobris (2 dienas) Budās muiža, Rīga
Modulis 9-10: Noslēgums	Jogas filozofija, nāve un miršana, pabeigtība un nepārtrauktība. Eksāmens	4-7 Decembris 2025 Budās muiža, Rīga

* Organizatoriem ir tiesības mainīt datumus līdz kursa sākumam.

** Ašrama pieredzes moduli un noslēguma modulis: ierašanās vienu dienu pirms moduļa un noslēgums moduļa pēdējā dienā līdz plkst. 17.00. Nedēļas nogales moduli, kas sākas sestdien plkst. 9.00 un beidzas svētdien plkst. 17.00.

Mācību vieta:

Budās muiža, Rīga:

Pampāļu iela 1, Rīga, LV-1058

<https://www.buddas.lv/>

Guru Ram Das Institute & Ashram:

atrodas 25 km no Tallinas

www.dharamsaal.ee/rajamaa

DIENAS GRAFIKS

5:30 Īdensvīra Sādāna (rīta joga)

8:00 Brokastis

9:00 Mācības

13:00 Pusdienas un pauze

14:30 Mācības

18:30 Noslēgums



CURRICULUM

MODULIS 1: KUNDALINĪ JOGAS PAMATI:

Kas ir joga, tās izcelsme un mūsu tradīcijas līnija. Pāreja uz Ūdensvīra laikmetu. Jogas veidi. Kundalinī jogas pamati, mājsaimnieku dharma. Šakti/Bhakti. Zelta ķēde. Adi mantra un pamati nodarbības struktūrai. Baba Sri Chand, Guru Ram Das, Yogi Bhajan. Ētikas kodekss - Profesionālais kodekss un 16 skolotāja aspekti. 7 soļi uz laimi. Slēdzenų pamati.

MODULIS 2: ĶERMEŅA KARTE: JOGAS UN RIETUMU ANATOMIJA

Rietumu anatomija: ķermeņa sistēmas un specifiski orgāni. Kā stress un dzīvesveids var ietekmēt, un kā joga un diēta palīdz. Jogas process; enerģētiskās atjaunošanās /līdzsvara / eliminācijas koncepcija [G.O.D.] Jogas anatomija: gunas, tattvas, čakras, nadis, vayus, prāna un apana. Kundalinī ceļš un 3 slēdzenes/bandas. Sādāna: ikdienas vingrinājumu un meditācijas disciplīnas nozīme un vērtība.

MODULIS 3-4: SKAŅA UN MANTRA. JOGAS DZĪVESVEIDS, DIĒTA, PRANAJAMA UN AJŪRVĒDA

Kvantu Šabd Guru: Kali Jugas 4 jūgas, Kali Juga un Nām kā Kal Jugas augstākā joga. Pāreja starp Zivju un Ūdensvīra laikmetu Jutekliskais cilvēks. Mantras: Kundalinī jogas mantru nozīme, iedarbība un kā tās dziedāt. Pranajama: ķermenis - elpa - smadzenes - apziņa. Elpas būtība, nozīme, anatomija un tehnikas. Jogas dzīvesveids: Vadlīnijas, gudrība un padomi visos dzīves aspektos. Pamošanās, hidroterapija, uzturs, diena: režīms, dienas laiki, labākais miegs. Atkarība un kā joga palīdz Brīdinājumi un kļūdas.

MODULIS 5-6: ASANA, KRIJA, PRĀTS & MEDITĀCIJA

Asana (poza): leņķi, trīsstūri, ritms. Ietekme/ieguvumi/uzmanības. Variācijas, principi, vadlīnijas

prakse. Krija: koncepcija un prakse. Prāta trenēšana. Kā darbojas prāts. 3 funkcionālie prāti un 3 bezpersoniskie prāti. Meditācijas tehnikas, veidi, ietekme, posmi. Patandžali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi.

MODULIS 7: HUMANOLOĢIJA

Mēs esam Gari, kas ieradušies šeit, lai gūtu Cilvēcisko pieredzi. Iespējamā Hu-man Be-ing, dvēseles izvēle, dvēseles ceļojums, dzimšana, 120 dienas, māte. Būt sievietei/vīrietim, augšana, Mēness punkti, dzīves cikli. Meditācijas. Attiecības - augstākā joga. Veneras krijas. Padomi komunikācijai.

MODULIS 8: UZDEVUMI UN PIENĀKUMI

Klasē un ārpus tās. Māksla būt skolēnam; 5 soļi uz gudrību, 4 kļūdas, 2 likumi - sekot līdzi un sniegt. Skolotāja būtība un māksla - skolotāja zvērests. 16 aspekti. Mācīšana dažādās telpās, dažādos līmeņos un dažādās grupās. Pirms nodarbības, tās laikā un pēc tās (atgādinājums par lamatām, varu/naudu/seksu). Vēstījums, tirgus un plašsaziņas līdzekļi. Sevis sagatavošana, klases sagatavošana, laika un telpas pārvaldība klasē. Yogi Bhajan

MODULIS 9-10: JOGAS FILOZOFIJA, NĀVE UN MIRŠANA. KOPIENA UN TURPINĀJUMS

Galvenie jogas filozofijas termini un jēdzieni. Patandžali Sutras. Jamas un nījamas. No pranajamas līdz samadhi. Maya un izpausmju cikls, un smalkuma kāpnes. Nāve un miršana: Kas notiek, kad mēs mirstam un pēc nāves. Posmi, jautājumi, iespējas un tehnoloģijas. Mirušais / mirušais, kamēr dzīvs. Desmit garīgie ķermeņi; Garīgās numeroloģijas lietišķā zinātne [Karam Krija]. Kundalinī joga un sikhu dharma. Resursi skolotājam, tostarp Kopiena un turpinājums.

"A Teacher keeps up and uplifts, keeps up and uplifts."

"A Teacher is like a philosopher's stone: any metal he touches becomes gold." - Siri Singh Sahib Yogi Bhajan



KURSA PABEIGŠANAS NOSACĪJUMI

Stundas: (studentiem jāapmeklē visas mācību dienas)

- * 220 stundu apmācība klasē un prakse klātienē 22 apmācību dienu laikā.
- * 40 dienu meditācijas un jogas prakse (31 min med).
- * 20 stundas lasīšanas un iepriekš ierakstīts video.
- * Piedalīšanās vismaz 15 sadhanās/rīta meditācijās (mācību dienās).

Ja students nokavē kādu dienu/nedēļas nogali, viņam ir jāatgūst līdz 1,5 gadiem no apmācības sākuma.

Maksa: Līdz 8. nedēļas nogalei jāsamaksā pilna maksa.

Papildu nodarbības: Apmācību laikā vai pēc tām studentiem jāapmeklē vismaz 20 Kundalini jogas nodarbības. Studenti var izvēlēties skolotāju savā pilsētā. Šīs nodarbības jāpasniedz KRI sertificēts Kundalini jogas instruktors.

L1 Meditācijas diena: Ir jāapmeklē 6 stundu ilga meditācijas diena, ko mēs esam iekļāvuši kā daļu no apmācības dienām jūlija Ašrāma pieredzes laikā.

Studenta novērtējums: Pamatojoties uz iepriekš minēto kritēriju izpildi un vispārēju novērtējumu par:

- * Studenta iesaistīšanos kursā (ieskaitot divu jogas praktisko nodarbību vadīšanu).
- * praktiskā materiāla vispārējā izpratne.
- * piekrišana Kundalini jogas pasniedzēju ētikas kodeksam un profesionālajiem standartiem. [Code of Ethics and Professional Standards for Kundalini Yoga Teachers](#)
- * apmierinoša kursa eksāmena nokārtošana.
- * 40 dienu prakses dienasgrāmatas rakstīšana.
- * Izstrādāt divas atsevišķas kursu programmas.

Pēc visu iepriekš minēto darbību pabeigšanas: Students iegūs Kundalini jogas skolotāja 1. līmeņa Kundalini jogas instruktora sertifikātu par Kundalini jogu, kā to māca Jogi Bhajans® no Kundalini pētniecības institūta (KRI). Tas dod tiesības reģistrēties Latvijas Kundalini jogas skolotāju asociācijā un/vai par Starptautiskās Kundalini jogas skolotāju asociācijas (IKYTA) biedru.

CITA ORGANIZATORISKĀ INFORMĀCIJA:

Mācību grāmata: Ūdensvīra skolotāja rokasgrāmatas ir iekļautas mācību cenā.

Karma Joga: Apmācību laikā kursa dalībnieki pārmaiņus veic dažādus darbus, piemēram, sasmalcina, gatavo brokastis, pusdienas vai vakariņas un uzkopj.

Ēdiens: Apmācības maksā nav iekļauta ēdināšana. Ēdiens tiks nodrošināts uz vietas par papildu samaksu. Ēdiens ir jogas laktoveģetāriešu diēta.

Accommodation: Izmitināšana Ašrāmā ir iekļauta cenā (kopīgos namiņos vai sava telts). Par papildu samaksu un atkarībā no pieejamības studenti var izvēlēties vienvietīgus vai ģimenes numurus. Nakšņošana Budas muižā Rīgā maksā 20 eiro par nakti, un ir pašam jāņem līdzī gulēšanai vajadzīgais, (matracis, sega, spilvens).

Vai jums ir vēl kādi jautājumi?

Pierakstieties uz 15 minūšu zvani vai rakstiet e-pastu:

dzaipalkaur@gmail.com

"The Teacher opens the door but you must enter yourself"
- Chinese Proverb



MĀCĪBU MAKSAS:

Apmācību cena ir 2500 EUR (reģistrējoties un iemaksājot depozītu līdz 2025. gada 31. janvārim).
Lūdzu, skatiet detalizētu tabulu zemāk)

Cenā ietilpst: mācību maksa, skolotāju apmācības rokasgrāmatas, administrēšana, eksāmens un sertifikācija. Lai nodrošinātu vietu, kopā ar pieteikumu ir jāsamaksā neatmaksājama iemaksa (lūdzu, skatiet zemāk).

Papildu izmaksas: ēdināšana, 20 kundalini jogas nodarbības ar izvēlētu skolotāju.

***Tiem, kam ir finansiālas grūtības, mēs piedāvājam individuālus maksājumu plānus un / vai darba maiņas atlaides. Sazinieties ar mums pa e-pastu: dzaipalkaur@gmail.com**

Sīkāka informācija par mācību centru, kvalitātes kontroli un atmaksas politiku ir atrodama šeit: www.dharamsaal.ee/dokumendid

Vienlīdzīgu iespēju politika: Organizators patur tiesības atteikt uzņemšanu studentiem, pamatojoties uz vispārēju nepiemērotību, kā arī atteikt kursu turpināšanu nepiemērotas vai diskriminējošas uzvedības dēļ.

Kurss tiks pasniegts angļu valodā ar tulkojumu latviešu valodā un tulkojumu latviešu valodā uz angļu valodu (ja nepieciešams).

Vai jums ir vēl kādi jautājumi?

Pierakstieties uz 15 minūšu zvanu vai rakstiet e-pastu: dzaipalkaur@gmail.com

TAVS IEGULDĪJUMS (EUR)	DEPOZĪTS	1. maksājums	2. maksājums	3. maksājums	4. maksājums	5. maksājums
	Apmaksas termiņš:	01.04.2025	01.06.2025	15.07.2025	01.09.2025	15.10.2025
Viens maksājums (kopā 2500)	2500 (termiņš 31.01.2025)					
Agrā putniņa plāns (kopā 2500)	500 (termiņš 31.01.2025)	410	410	410	410	410
Dalītais maksājums (kopā 2650)	600 (termiņš 28.02.2025)	410	410	410	410	410
Vēlāis plāns (kopā 2800)	750 (termiņš 11.04.2025)	410 (termiņš 11.04)	410	410	410	410

REĢISTRĒTIES:

- 1) Aizpildiet pieteikuma veidlapu [šeit](#)
- 2) Veiciet maksājumu uz kontu (skatīt pa labi).

Uz tikšanos mācībās!

LV28HABA0551052796031 Uzņēmuma nosaukums -
Guru Ramdas Nivas
Adrese - SLOKLEJAS, TUMES PAGASTS, TUKUMA
NOVADS LV3139, Latvija
Reģistrācijas Nr. 400083162

