

Veevalaja Ajastu Õpetaja

Rahvusvaheline Kundalini Jooga Õpetajate Koolitus, Tase 1

Kundalini Jooga nagu õpetas Yogi Bhajan©

EESTI 2027

17. õpetajate põlvkond Eestis (alates 2010. aastast)

Koolitus algab aprillis 2027



Programmi sertifitseerib Kundalini Research Institute (USA) ja korraldatud koostöös:

Rahvusvaheline Karam Kriya Kool

Guru Ram Das Instituut & Ashram

Dharamsaal Kundalini Jooga ja Humanoloogia Kool

Rajamaal



Midagi puudub meie kaasaegses elus. Hääl meie sees kutsub kuulama oma hinge.
Veevalaja Ajastu koidikul kutsub maailm uut liidri tüüpi – juurdunud tarkuses, kaastundes ja teadlikkuses.

Me seisame silmitsi tohutu info ja pideva tähelepanu hajumise väljakutsetega, kuid ka võimalustega transformatsiooniks. Me vajame juhte, kes aitaksid teistel taasühenduda oma kõrgeima potentsiaaliga. Meid kõiki kutsutakse astuma sellesse rolli.

Siri Singh Sahib Yogi Bhajan, Kundalini jooga meister, kes tõi selle tehnoloogia läände 1969. aastal, nägi seda hetke ajana, mil inimkond vajaks võimsaid õpetajaid, et juhtida meid muutuste tormiliste tõusude kaudu.

Me koolitame inimesi, kellel on tugev intuitsioon, kes on oma kõrgema teadlikkuse keskmes, tasakaalustatud närvisüsteemiga ning sügava ühendusega oma keha, meele ja hingega. Juhte ja Õpetajaid, kellel on tugev kiirgav keha, kes suudavad hoida ruumi selguse ja kaastundega, et tõsta teiste teadlikkust ja aidata neil kogeda oma Tõelist Identiteeti.

SEE TEE ALGAB SIIT.

See koolitus annab sulle tööriistad, et saada selliseks õpetajaks—mitte ainult õpetamise kaudu, vaid omaenda sisemise kogemuse ja praktika kaudu, arendades tasakaalu oma Shakti (vägi) ja Bhakti (pühendumuse) vahel.

Veevalaja Ajastu Õpetajana on meie palve, et sa saaksid rohkemaks kui juhiks—**Valguse Majakaks maailmas, mis seda hädasti vajab.** Astudes Õpetaja rolli, ei muuda sa ainult omaenda elu, vaid saad osaks ülemaailmsest liikumisest suurema teadlikkuse ja ühtsuse suunas. **Sinu pühendumine ISEENDALE** omab jõudu tervendada, tõsta ja äratada teisi—ja see on kõige sügavam teenistus, mida saad pakkuda selles Ärkamise Ajastus.



KOOLITUSE EESMÄRGID

- ★ 🌸 Avastada oma hinge valgus ning kasvada ise, et aidata ka teistel oma sisemist sära leida
 - ★ 🌸 Lasta oma Tõelisel Minal elus vabalt ja ehedalt väljenduda
 - ★ 🌸 Mõista sügavuti Kundalini jooga olemust, tehnoloogiaid ja põhimõtteid
- ★ 🌸 Kogeda isiklikku transformatsiooni ja sisemist muundumist igapäevase praktika kaudu
- ★ 🌸 Arendada õpetamiseks vajalikke oskusi, enesekindlust ja teadlikkust ning juurutada teadvelolekul põhinevat elustiili
- ★ 🌸 Luua ühendus oma kõrgema minaga ning kogeda ühtsustunnet kaasteeliste, kohalike õpetajate ja ülemaailmse 3HO kogukonnaga
- ★ 🌸 Luua õitsengut, kergust ja inspiratsiooni nii enda elus kui ka kõigis neis, kellega Su teed ristuvad



“Elu eesmärk on leida üles tõde, reaalsus ja seda levitada.
Anda see teistele ja ülendada tõega nende vaimu,
et nad võiksid elada õnnelikult.” -Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

KRI 2016 Outstanding Achievement Award granted to Sukhdev Kaur for her service in Estonia since 200



KOOLITAJAD

Kõik koolitajad on KRI sertifitseeritud ja aktiivsed Aquarian Trainer Academy liikmed.

Sukhdev Kaur (Mehhiko / Eesti)

Alused, Joogalik Elustiil, Asana, Humanoloogia ja Kogukond

Sukhdev Kaur Khalsa on olnud Kundalini jooga ja Sikh Dharama teerajaja Baltikumis alates 2000ndate algusest. Ta juhib Guru Ram Das Ashramit Eestis ning on 1.–3. taseme juhtkoolitaja Euroopas, Mehhikos ja Indias. Ta on Euroopa Khalsa Nõukogu esinaine, Sikh Dharma Internationali juhatuse liige ning Täiendusõppe osakonna direktor Miri Piri Akadeemias Amritsaris Indias.



Mata Mandir Singh (Itaalia/Saksamaa/USA)

Heli ja Mantra, Shabd Guru, Jooga Filosoofia

Mata Mandir Singh Khalsa on Naad jooga, Kundalini jooga ja Gatka õpetaja, muusik ning mantramuusika pioneer, kellel on alates 1970ndatest ilmunud üle 28 CD ja palju digitaalseid salvestisi. Ta oli pikka aega Yogi Bhajani õpilane, on õpetanud üle maailma ning on raamatu *Naad Yoga: The Yoga of Sound Workbook* autor. Praegu elab ta Itaalias, jätkates muusika ja õpetuste jagamist rahvusvaheliselt. Tema muusikat leiab Spotify'st, Apple Musicust jm platvormidelt.



Amrit Atma Kaur (Estonia)

Õpetaja Rollid ja Vastutused, Meel ja Meditatsioon.

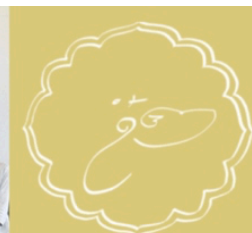
Amrit Atma Kaur on Kundalini jooga õpetaja ja arenev koolitaja Aquarian Trainer Academy's. Samuti on ta Karam Kriya konsultant, õppinud Shiv Charan Singhi juhendamisel ning pakub juhatust joogilise numeroloogia kaudu. Sat Nam Rasayani, gongi ja meditatiivse tervendamise kogemusega toetab ta õpilasi teadlikkuse ja sisemise muutuse süvendamisel.



Adi Priya Kaur (UK / Japan)

Jooga ja Lääne Anatoomia.

Adi Priya Kaur on professionaalne koolitaja Aquarian Trainer Academy's ning erakorralise meditsiini arst Londonis. Ta ühendab lääne meditsiini Kundalini jooga, meditatsiooni ja muusikaga. Eluaegse viiuldajana jagab ta oma kunsti kontsertidel üle maailma. Vabal ajal naudib ta reisimist ja uute tehnoloogiate avastamist tervikliku eluviisi toetamiseks.



KOOLITUSE AJAKAVA 2027

Module	Topics	Date and Place
Kundalini jooga alused (valikuline)	Kundalini jooga põhitõed, tehnikad ja alused (sissejuhataja kursus)	6-7 veebruar 2027 (2 päeva) Tallinnas joogastuudios
1.Moodul: Nädalavahetus	Sissejuhatus, Kundalini jooga alused, Eetika koodeks	24-25 aprill 2027 (2 päeva) Tallinnas joogastuudios
2.Moodul: Nädalavahetus	Keha kaart: jooga ja lääne anatoomia	15-16 mai 2027 (2 päeva) Zoomis
3-4 Moodul: Ashram Experience	Heli ja Mantra, Pranayama, Joogalik elustiil ja toitumine	9-13 juuni (5 päeva) Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
5-6 Moodul: Ashram Experience	Asana ja Kriya, Meel ja Meditatsioon, Intensiivne Meditatsiooni Päev	14-18 juuli (5 päeva) Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
7.Moodul: Nädalavahetus	Humanoloogia	11-12 september (2 päeva) Guru Ram Das Ashram @ Rajamaa
8.Moodul: Nädalavahetus	Õpetaja Rollid ja Vastutused	9-10 oktoober (2 päeva) Zoomis
9-10.Moodul: Lõpmoodul	Jooga Filosoofia, Surm ja Suremine, Patanjali Täitmine ja jätkuvus ja Eksam	2-5 detsember 2027 Tallinnas joogastuudios (4 päeva)
Tähistamine	Sertifikaadi dokumentide üleslaadimise tähtaeg	15 jaanuar 2028 Kokkusaamine restoranis Tallinnas

* * Korraldajad jätavad endale õiguse kuupäevi ja koolituse toimumiskohta muuta.

** Ashram experience moodulid kohalejõudmine kl 9:30ks, viimase päeva koolituse lõpp orienteeruvalt kl 17.

**Nädalavahetuse moodulid algavad laupäeval kell 9.00 ja lõppevad pühapäeval kell 17.00.

KOHT:

Guru Ram Das Instituut & Ashram:

Ashram, mis asub 25 km kaugusel Tallinnast, on kogukond, mis asutati 2012. aastal Kundalini jooga ja Sikh Dharmaga seotud koduks Eestis.

www.dharamsaal.ee/rajamaa

PÄEVAKAVA

5:00/5:30 Sadhana (hommiku jooga)

8:00 Hommikusöök

9:00 Koolitus

13:00 Lõuna ja puhkus

14:30 Koolitus

18:30 Päeva lõpp



ÕPPEKAVA

Moodul 1: Sissejuhatus. Jooga päritolu, alused ja etapid. Õpetajaks saamine ja õpetaja identiteet.

Sissejuhatus ja õppekava tutvustus. Mis on jooga, Jooga eesmärk, Ajalugu ja alused. Veevalaja ajastu. 7 sammu õnneni. Joogaliigid: Traditsioonilised ning kaasaegsed. Kundalini Jooga teiste joogade emana. Ilmikelu (kodupidaja) Dharma. Shakti/Bhakti, Kuldne Kett. Adi Mantra ja kundalini jooga tunni struktuur. Baba Siri Chand, Guru Ram Das, Yogi Bhajan. 3HO Koodeks ja Kundalini Jooga Õpetaja Kutsestandard Õpetaja identiteet, vanne. Õpetaja 16 eri tahku. Kundalini jooga alused ja lukud.

Moodul 2: Keha kaart— jooga ning lääne anatoomia

Süsteemid ning spetsiifilised organid. Kuidas jooga ja toitumine aitab. Jooga protsess: energeetika, noorendamine/ tasakaal/eemaldamine (G.O.D.). Gunad, tattwad, tšakrad, nadid, vayud, prana/apana. Kundalini rada. Bhandad ja vertikaalne rännak

Moodul 3-4: Shabd guru, helikvantehnoloogia, mantra ja sadhana. Elades ja hingates: Pranayama ja Joogalik Elustiil

Shabd guru: Heli kvantehnoloogia. 4 juugad, Naam ja Kali Yug. Kalade - Veevalaja ajastu aegade muutumine ja väljakutsed. Mida me vajame sellel ajastul. Enese Tundlik inimene: Keha suhtlemise süsteemina.

Mantra: tähendused, efektid ja kuidas Kundalini jooga mantrad loitsida. Sadhana: sinu isiklik igapäevane vaimne praktika. Sadhana väärtus. Ehita sadhana praktikat aeglaselt ja kindlalt.

Pranayama: Keha - hingamise - aju - teadlikkus. Hingamine: Mida, kuidas ja miks. Hingamise iseloom, tähtsus, variatsioonid ja mõju. Elustiil: juhtnöörid, tarkus ja nõuanded igas elu aspektis. Ärkamine, hüdroteraapia, toitumine ja dieetid, päeva ajad, kuidas magada hästi. Hoiatused ja lõksud. Jõud/raha/seks. Sõltuvused ja kuidas jooga aitab

**"Õpetaja hoiab ja tõstab, hoiab ja tõstab.
Õpetaja on nagu tarkade kivi:
iga metall, mida ta puudutab, muutub kullaks"**
- Siri Singh Sahib Yogi Bhajan

Moodul 5-6: Asana ja kriya – Tehnoloogia aegadeks. Meel ja Meditatsioon

Asana nurgad, kolmnurgad, rütm. Tagajärjed/kasud/hoiatused. Variatsioonid, põhimõtted ja juhtnöörid praktikaks. Kriya kontseptsioonid ja praktikad.

Tehnikad, liigid, seisundid ja astmed. Aeg minutites ja päevades Keskendumine. Patanjali: Pratyahaar, Darana, Dhyana, Samadhi. 3 meelt, meelega koolitamine. Sügava meditatsiooni päeva (6 h), Rebirthing meditatsioonid. Gatka võitluskunsti alused.

Moodul 7: Humanoloogia

Oleme vaimsed olendid inimkogemuses. Potentsiaalne inimolend (hu-man be-ing). Kehastuv hing. Hinge valik. Raseduse 120 päeva, sünnitus, ema. Elutsükli. Olles mees/naine. Suureks kasvada. Kuupunktid, Meditatsioonid mehele ja naisele. Suhted: kõrgeim jooga. Veenuse kriyad, Suhtlemise nõuanded.

Moodul 8: Õpetaja rollid ja vastutused

Tunni sees ja tunnist väljas. Õpilaseks olemise kunst. 5 õpilase astet, 4 viga vaimsel rajal, 2 õpetajaks olemise seadust (hoia üleval ja toimetada õpilased lõpmatuseni) Õpetaja loomus ja kunst. Õpetaja vanne. Õpetaja 16 eri tahku. Erinevates kohtades õpetamine, erinevad astmed ja erinevad rühmad. Rasked küsimused ja situatsioonid. Enne ja pärast tundi. Sõnum, meedia ja turg. Enda ja tunni ettevalmistus. Aja, ruumi, õhkkonna ja inimeste majandamine.

Moodul 9-10: Jooga filosoofia, Patanjali ja surm. Täitmine ja jätkusuutlikkus ja eksam.

Filosoofia põhiteemad ja mõisted. Patanjali suutrad ja 8 jooga haru. Keskendumine. 5 Yamas ja 5 Niyamas, Pranayamast Samadhini. Maya, Ilmutuse tsükkel ja peensuse redel. Surm ja suremine: Mis toimub surma ajal ja pärast surma. Astmed, protsess, võimalus ja tehnoloogia. Surnud/vabanenud elus. 10 vaimset keha. Vaimse numeroloogia rakenduslik teadus (Karam Kriya). Kundalini jooga ja Sikh Dharma seos.



KOOLITUSE LÕPETAMISE TINGIMUSED

Tunnid: (õpilased peavad osalema kõikidel koolituspäevadel)

- 220 tundi klassiruumi õppetööd ja praktikat 22 koolituspäeva jooksul.
- 40 päeva meditatsiooni ja jooga praktikat (31 min meditatsioon).
- 20 tundi lugemist pluss eelnevalt salvestatud video.
- Osalemine vähemalt 15 sadhanat/hommikustes meditatsioonides (koolituspäevadel).

* Kui õpilane jätab päeva või nädalavahetuse vahele, tuleb tal see järele teha 1,5 aasta jooksul alates koolituse algusest.

Tasu: kõik osavõtutasud peavad olema enne 8. õppenädalavahetuse algust.

Lisa joogatunnid: Õpilane peab osalema vähemalt 20 Kundalini jooga tunnis koolituse ajal või pärast seda. Õpilased võivad valida õpetaja oma linnas. Neid peab õpetama KRI sertifitseeritud Kundalini jooga õpetaja.

L1 Meditatsiooni päeva: Koolituse raames toimub 6-h meditatsioonipäev Juuli moodulil (hinna sees). Sellel osalemisel on kohustuslik.

Õpilase hindamine:

Lõplik hinnang õpilasele, kursuse lõpetamise kohta, põhineb eeltoodud kriteeriumide täitmisel kui ka juhendaja antud üldhinnangul:

- * Õpilase pühendumus õppetööle (kaasa arvatud joogatundide juhtimine (2x praktikumi))
- * Praktilise materjali mõistmine
- * Pühendumine [3HO Koodeksile ja Kundalini Jooga Õpetaja Kutsestandardile](#)
- * Küllaldaselt hea eksami ja kursusetöö sooritamine
- * Kahe joogatundide õppekava kirjutamine.

Lõpetamisel: Kõik kes on osalenud kõikidel õppepäevadel ja kes on täitnud kõik tingimused saavad Kundalini Research Institute (KRI) I taseme, Yogi Bhajani õpetustel põhineva, rahvusvahelise kundalini jooga instruktori tunnistuse. Koolitus kvalifitseerib õpetaja registreeruma Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu (IKYTA EESTI) ning Rahvusvahelise Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu (IKYTA). Kõikidel osalejatel on Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühingu liikmemaks esimeseks aastaks koolituse hinna sees, kuid õpilane ise peab eraldi liikmeks astuda Ühingu registreerimisvormi alusel. [Eesti Kundalini Jooga Õpetajate Ühing](#) pakub õpetajatele õpetajate kogukonna tuge, sh muude kursuste ja koolituste soodustused.

MUU KORRALDUSED

Õpik: Koolituse hind sisaldab The Aquarian Teacher õpikud (inglise keeles) ja elektrooniline eestikeelne õpik.

Karma Jooga: Kursusel osalejad teevad koolituse ajal kordamööda tööd, näiteks hommiku-, lõuna- või õhtusöögi valmistamine ja koristamine.

Toit: Toit ei kuulu koolituse hinna sisse. Toit korraldatakse kohapeal lisatasu eest. Pakutav toit on jooga lakto-vegetaarne toit.

Majutus: Majutus Ashramis on hinna sees (ühised toad või oma telk). Lisatasu eest ja vabade kohtade olemasolul võivad õpilased valida ühe-inimese või peretoa. Ööbimine joogastuudios Riias on 20 eurot öö.

Kas sul on veel küsimusi?

Saada e-kiri aadressil: sukhdevkaur@khalsa.com

"Õpetaja avab ukse, kuid sa pead ise sisenema"
Hiina vanasõna



ÕPPETASUD :

Koolituse hind on 2500 EUR, registreerides ja ettemaksu makstes 2026. aastal. Teised võimalused on välja toodud allolevas maksegraafikas.

Õppetasu sisaldab: õppemaksu, õpikud, eksami ja sertifikaati. Koha kindlustamiseks tuleb koos avaldusega tasuda tagastamatu tagatisraha/ettemaks (vt allpool).

Hinnale lisandub: toit moodulitel, 20 Kundalini jooga tunnil osalemine õpilase valitud õpetajalt.

* Pakume isiklikke maksegraafikuid neile, kes on rahalistes raskustes. Saada email: sukhdevkaur@khalsa.com

Õppekorralduse alused ja kvaliteedi tagamise kord, sh tagastuspoliitika leiad: www.dharamsaal.ee/dokumendid

Võrdsete võimaluste poliitika: austades mittediskrimineerimise poliitika, tegemata vahet soolise, seksuaalse orientatsiooni, usuliste põhimõtete või etnilise kuuluvuse alusel, jätab korraldaja endale õiguse keelata sissepääs igale õpilasele kelle puhul on ilmnenud sobimatu diskrimineeriv käitumine.

Kursus toimub inglise ja eesti keeles (osaliselt inglise keeles kohapeal tõlgitud eesti keelde kui vaja). Vajalikult ka vene keeles – palun võta ühendust kui osutab vajaliku vene keelne tõlge

MAKSEGRAAFIK (EUR)	ETTEMAKS	1 OSAMAKSE	2 OSAMAKSE	3 OSAMAKSE	4 OSAMAKSE	5 OSAMAKSE
Maksetähtaeg		01.04.2027	01.06.2027	15.07.2027	01.09.2027	15.10.2027
Ühekordne makse (kokku 2500)	2500 (maksetähtaeg 31.12.2024)					
Varaja registreerija (kokku 2600)	350 (maksetähtaeg 31.12.2026)	450	450	450	450	450
Osamaksetena (kokku 2750)	500 (maksetähtaeg 01.03.2027)	450	450	450	450	450
Hilise registreerija (kokku 2900)	750 (maksetähtaeg 23.04.2027)	450 (maksetäht aeg 23.04)	450	450	450	450



1. ASTME KUNDALINI JOOGA ÕPETAJATE KOOLITUSE SISSEASTUMISE VORM – 2027

Taotlen vastuvõttu 2027 1. Astme kundalini jooga õpetajate koolitusele.

Olen lugenud ja olen nõus koolituse lõpetamise tingimustega. Olen aru saanud ja nõus, et minu ettemaks broneerib koht koolitusele, ja olen nõus maksma terve koolituse summa (vastavalt maksegraafikule) ning maksan koolituse eest täielik summa hiljemalt 8. moodulil. Allkirjastamisega nõustun koolituse kehtivate [Õppekorralduse alused ja kvaliteedi tagamise korraga, sh tagastuspoliitikaga](#)

Ülekanded palume tasuda kontole:
Urban Dharma OÜ
EE137700771002081453

Märgi juurde "Kundalini jooga õpetajate koolitus 2027", osaleja nimi ja makse liik (deposit, osamaks #)
Registreerimisel ja ettemaksu laekumisel saadame osalejale kõikide maksetega koondarvet.

**** [LINK DIGITAALSELE REGISTREERIMISVORMILE SIIN](#) ****

Nimi:				Vaimne nimi (kui on):	
Sünnikuupäev:				Telefoni nr.:	
Aadress:					
E-mail:				Amet:	
Maksan: (vali üks)	Eraisikuna	Firmaga	Firma rekvisiidid:		
Minu jooga alast kogemust käesoleva hetkeni:					
Füüsilised/vaimsed piirangud või seisundid, millest peaksime olema teadlikud:					
Kas te tarvitad psühhedeelseid aineid? Kui jah, siis milliseid ja kui regulaarselt?					
Selgita oma motivatsiooni selles koolituses osalemiseks.:					
Kust Sa said teavet kursusest?					

* **Näited piirangutest või seisunditest:** Liigestehaigused, südame –veresoonekonna haigused, kopsuhaigused (astma, krooniline bronhiit jm), diabeet (suhkruhaigus), kilpnäärmehaigused, selja probleeme /lülisamba (kaelalülide, diskid vms), erinevad operatsioonid, traumad. Psüühikahäired (depressioon, ärevus, psühhioosid vms).

Disclaimer: Minu parimate teadmiste kohaselt ei ole ei vaimseid ega tervislikke põhjuseid, miks ma ei saa sellel kursusel osaleda. Ma saan aru, et Yogi Bhajani õpetused ei sätesta meditsiinilist nõu. Nõustun vastutama enda tervise eest ise koolituse ajal.

ALLKIRI(originaal või digiallkirjastatud) Kuupäev

Palun saada digiallkirjastatud dokument meiliga: sukhdevkaur@khalsa.com