

SYYSKUU 2025 – SYYSKUU 2026

KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS

TASO 1 – OHJAAJA

SUOMI & PORTUGALI

KUNDALIINIJOOGAN OPETTAJAKOULUTUS – TASO 1 – OHJAAJA

Haluatko tutustua itseesi paremmin, kasvaa tietoisemmaksi, muuttaa elintapojasi terveellisemmiksi ja lähteä huikealle henkiseen matkalle yhdessä osaavien kouluttajien ja samanhenkisen ryhmän kanssa?

Upea, syvälinen, retiriittimuotoinen koulutuksemme alkaa seuraavan kerran syyskuussa 2025, jälleen pääosin suomenkielisenä.

Kehto Koulun ja Karam Kriya Koulun yhteistyössä järjestämä, KRI-hyväksytty kundaliinijoogaopettajakoulutus antaa kansainvälisen joogaopettajapätevyyden ja mahdollisuuden syventää omaa ymmärrystä ja suhdetta kundaliinijoogan tietoperintöön.

Koulutus tutustuttaa syvälinen joogiseen filosofiaan ja tieteeseen, mutta ei edellytä tietyn uskomusjärjestelmän omaksumista. Koulutuksessa kunnioitetaan osallistujien näkemyksiä ja kokemuksellista suhdetta joogaan. Saat kouluttajilta vahvan opastuksen ja tuen, tutkimme joogaa yhdessä ja teemme siitä henkilökohtaista: mitä jooga on sinulle ja miten se näkyy omassa elämässäsi?

Tavoitteenamme on yhdessä, ryhmänä, koulutuksen kuluessa, todella elää joogaa. Koulutus koostuu neljästä retiriittimuotoisesta, kuusipäiväisestä opintokokonaisuudesta ja näiden välillä tehtävistä kotiharjoituksista ja -tehtävistä.

Opettajan polku kulkee syvän itseymmärryksen kautta. Koulutus syventää jokaisen opettajaopiskelijan suhdetta itseensä, asanaharjoitukseen, joogiseen elämäntapaan, meditaatioon, mantraan ja joogafilosofiaan luoden vahvan perustan opettamiselle. Kiinnostus opetustyöhön ei ole edellytys osallistumiselle, mukaan voi tulla myös syventääkseen omaa harjoitustaan.

Vesimiehenajan opettajakoulutuksen taso 1 on ensimmäinen kolmesta KRI-sertifioidusta kundaliinijoogan opettajakoulutustasosta Yogi Bhajanin mukaan. Ensimmäisen tason suorittaneista tulee Kundalini Research Institutin (KRI) sertifioimia kundaliinijoogaohjaajia.

Tämän 250-tuntisen, noin 12 kuukautta kestävä koulutuksen aikana tulet osaksi kannustavaa kansainvälistä yhteisöä, joka jakaa kanssasi syvän tutkimusmatkan.





En on luonut Karam
Karam Kriya Koulua,
Kriyaa ympäri maail-
malla.
En elämästä, muun
magneettinen: yhtä

karamkriya.com | quinta-do-rajo.pt

ੴ

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ
ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

॥ ਸਤੁ ॥

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ
ਭੀ ਸਚੁ॥੧॥



JAGAT PREM KAUR (Emilia Vasko-Kujala) on harjoittanut joogaa 90-luvulta lähtien, mutta vasta tutustuttuaan kundaliini-joogaan hän koki kutsun opiskella jooga-opettajaksi.

Jagat Prem on valmennus- ja hoitotyön ammattilainen. Hän toivoo kundaliinijoogan kannustavan sinua itsehoivaan ja entistä tarkempaan itsereflektioon, iloa ja lämpöä unohtamatta.

Yhdessä Jagat Prem Kaur ja Charanpal Singh ovat perustaneet Kehto Koulun, jossa kumpikin toimii opettajana. Kehto Koulu on moderni henkinen koulu, joka järjestää kundaliinijoogaopettajakoulutuksen lisäksi Vapaa Tie -koulutusta, retiriittejä, lyhytkursseja, viikkotunteja ja työpajoja. kehtokoulu.fi



CHARANPAL SINGH (Tommi Kujala) on kokenut kundaliinijoogaopettaja ja -opettajakouluttaja. Hän on harjoittanut tietoisesti joogaa vuodesta 2007.

Charanpalin opetustapa on voimallinen ja tarkka. Hänen erityisosaamisalueitaan ovat mantrat ja äänen värähdä jooga-harjoituksessa. Hän julkaisi vuonna 2017 ensimmäisen suomalaisen Sadhana Mantra -levyn Kehto Koulun sangatin kanssa. Charanpal on myös Karam Kriya -numerologian valmentaja.

Charanpal sai lokakuussa 2022 aivo-verenvuodon, josta hän kuntoutuu edelleen. Hän osallistuu opetukseen tilansa sallimissa puitteissa



SIRI VEDYÄ (Kajsa Ekroos) on harjoittanut joogaa vuodesta 2001 ja kundaliinijoogaa vuodesta 2006. Hänen opetuksensa ammentaa yli kahden vuosikymmenen syvällisistä joogan, tietoisesta tanssista, meditaatiosta, henkisen numerologian ja eri parantamistraditioiden opinnoista.

Siri Vedyän kutsumus on luoda parantavia tiloja, joissa voimme henkisyyden ja ihmisyyden aidon yhdistymisen kautta kokea todellisen olemuksemme. Hänen opetustyyliään on kuvattu lempeäksi, moniulotteiseksi ja hienovaraiseksi. Kundaliinijoogan ohella Siri Vedyä on myös kokenut shaktitanssin eli tanssin joogan opettaja ja kouluttaja, Meditative Healing -hoitaja sekä tanssi-liiketerapeuttisten menetelmien ohjaaja.

sirivedya.fi

KOULUTUKSEN TAVOITTEET

- Luoda vahva ymmärrys kundaliini-joogan perusluonteesta, tekniikoista ja käsitteistä
- Henkilökohtaisen muutoksen kokeminen kundaliinijoogan oppien ja niihin liittyvän elämäntyylin myötä
- Opettajan työssä vaadittavien taitojen, varmuuden ja tietoisuuden kasvattaminen
- Kansainvälisen kundaliinijooga-ohjaajan todistuksen saaminen
- Kontaktien luominen muiden oppilaiden, paikallisten opettajien ja kansainvälisen yhteisön kanssa
- Henkilökohtaisen ja omanlaisen suhteen luominen opettajien Kultaiseen Ketjuun sekä kundaliini-joogan perinteeseen

KURSSIN SISÄLTÖ

Taso 1 valmistaa sinut ohjaajaksi, antaa syvää ymmärrystä ja kokemusta kundaliinijoogan tieteestä sekä opettaa sinua soveltamaan tätä omaan elämääsi. Opit, kuinka kundaliinijoogan liikesarjoja ja meditaatioita ohjataan. Harjoittelet opettamista käytännössä ja osallistumalla aikaiseen aamuharjoitukseen eli Sadhanaan.

Tämä 250-tuntinen koulutus sisältää 210 tuntia luokahuonetyöskentelyä ja vähintään 40 tuntia kotityöskentelyä. Koulutus järjestetään pääosin suomeksi. Portugalissa tapahtuvan englanninkielisen opetuksen yhteydessä on mahdollista saada tukea keskeisen termistön suomentamiseen. Oppimateriaali on toistaiseksi englanninkielinen.

KURSSIAIHEET

- Mitä kundaliinijooga on?
- Anatomia, fysiologia ja energia-anatomia
- Jooginen elämäntapa, oma arki ja itsehoivataidot
- Asanat ja niiden ohjaaminen
- Ääni ja mantrat
- Meditaatio
- Jooga ja elämänkaari syntymästä kuolemaan
- Jooginen näkökulma ihmissuhteisiin
- Henkilökohtainen harjoittelu
- Oma autenttinen tapani olla opettaja
- Opettajan roolit ja velvollisuudet
- Opetusharjoittelu: opettamista alusta lähtien

AJANKOHDAT

Kurssi koostuu neljästä erillisestä moduulista syyskuusta 2025 syyskuuhun 2026.

1. moduuli, 18.9. – 23.9.2025 Frantsila, Hämeenkyrö
2. moduuli, 6.1. – 11.1.2026 Frantsila, Hämeenkyrö
3. moduuli, 21.5. – 25.5.2026 Quinta do Rajon ashram Portugalissa
4. moduuli, 25. – 30.9.2026 Frantsila, Hämeenkyrö

Päiväohjelma alkaa Sadhanalla klo 5.30 ja päättyy noin klo 18.30. Joinakin päivinä on myös iltaohjelmaa.

KURSSIPAIKAT

Suomessa järjestettävät moduulit ovat retriittimuotoisia, ja paikan päällä asutaan täysihoidossa koko moduulin ajan. Paikkana on Frantsilan Tila Hämeenkyrössä (n. 40 km Tampereelta). Rauhallinen ja kaunis maalaisympäristö sekä herkullinen ja ravitseva kasvisruoka auttavat oppilaita keskittymään oppimisprosessiin. Majoitus tapahtuu jaetuissa huoneissa.



Portugalissa vietettävä Ashram Experience -viikko järjestetään Karam Kriya Koulun Quinta do Rajon ashramissa, Shiv Charan Singhin opetuksessa. Tämä koulutusjakso tarjoaa aidon ja syvän kokemuksen joogayhteisöstä, mikä on tärkeää opetusten integroimiseksi omaan arkeen. Viiden ashrampäivän aikana jooginen elämäntapa laitetaan käytäntöön kannustavassa ja luonnonläheisessä, mutta myös sopivasti haastavassa ympäristössä. Ashram sijaitsee Lissabonin pohjoispuolella (n. 50 minuutin ajomatka).



KURSSIVAATIMUKSET

- Osallistuminen kaikkeen opetukseen
- Osallistumismaksujen maksaminen ajallaan
- Kri:n kirjallisen, kotona tehtävän kokeen läpäiseminen
- Kahden joogatuntisarjan suunnittelu
- Vähintään tyydyttävät opetus-harjoittelunäytöt
- Vähintään 20 kundaliinijoogatunnille osallistuminen kurssin ulkopuolella
- Valkoiseen Tantraan tai korvaavaan tapahtumaan osallistuminen missä päin maailmaa tahansa (käytävä kahden vuoden sisällä koulutuksen alkamisesta, kulut eivät sisälly kurssimaksuun)
- Osallistuminen vähintään 12 Sadhanaan kurssimoduulien aikana
- Henkilökohtainen 40 päivän meditaatio ja päiväkirjan pitäminen siitä
- Kaikkien kotitehtävien suorittaminen

Koulutus soveltuu kundaliinijoogan harrastajille, mutta myös muita joogasuuntauksia opiskelleille. Kurssin päätyttyä oppilaat valmistuvat kundaliinijoogaohjaajiksi ja saavat kansainvälisen todistuksen.

AVOIMET INFOTILAISUUDET

Tervetuloa keskustelemaan ja esittämään kysymyksiä koulutuksesta.

To 10.4.2025 klo 19–20 Zoom-yhteydellä

Ti 27.5.2025 klo 19–20 Zoom-yhteydellä

Ke 6.8.2025 klo 19–20 Zoom-yhteydellä

Lisätiedot ja ilmoittautumiset (viimeistään edellisenä päivänä): jagatprem@kehtokoulu.fi

HINTA JA ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuaksesi mukaan, tilaa hakukaavake Kehto Koulun

Jagat Prem Kaurilta (jagatprem@kehtokoulu.fi / 050 305 0536)

Kun olet palauttanut kaavakkeen, sovimme kanssasi etähaastattelun.

Haku aika päättyy 18.8.2025. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Koulutuksen kokonaiskustannus on 4.950 € (sis. alv). Koulutus maksetaan neljässä yhtä suuressa erässä (aina ennen kutakin moduulia). Paikan varmistat maksamalla rekisteröintimaksun (500 €), joka laskutetaan heti kun sinut on hyväksytty oppilaaksi. Rekisteröintimaksua ei palauteta.

KURSSIMAKSU SISÄLTÄÄ

- kaiken opetuksen
- täysihoidon ja majoituksen ruokineen Suomessa ja Portugalissa
- kaikki tarvittavat KR1:n hyväksymät kirjat ja manuaalit
- ensimmäisen vuoden jäsenyyden Suomen Kundaliinijoogayhdistyksessä

MUUT KULUT

Lennot tai muut matkat Suomen (Hämeenkyrö) ja Portugalin (Lissabon) kurssipaikkoihin eivät kuulu hintaan, kuten ei myöskään Valkoinen Tantra (mahdollisuus suorittaa missä päin maailmaa tahansa, ks. whitetantricyoga.com) tai sitä vastaava työpaja Suomessa.

Tervetuloa syvälliselle matkalle itseesi ja opettamisen maailmaan.

Sat Nam.



KEHTO
www.kehtokoulu.fi