

HARMONIE UND INNERE KRAFT

Yoga & Meditationen

KURSNUMMER: KRE 08

KURSZEIT: ca. 4-5 Std./Tag

PREIS: € 1080



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Jana Giebe Nirvair Akaal Kaur:

Beruflich rief sie 1993 einer Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel ins Berufsleben und wechselte 2000 in den Tourismus als Reiseverkehrskauffrau im Reisebüro. Ein IHK -Abschluss zur Tourismusfachwirtin folgte im Jahr 2008. Ihre Selbstständigkeit begann Jana 2009 als Vertretung in Reisebüros und alsbald erweiterte sie ihren beruflichen kreativen touristischen Raum mit "bewusst reisen" 2017. Mit mehr als 30 bereisten Ländern hat sie einen theoretischen und praktischen vielseitigen Erfahrungsschatz.

Kundalini Yoga begegnet ihr 2008 als Reise nach Innen bei einer Schnupperstunde im Fitness-Center und hinterließ eine tiefe sofortige Wirkung. Nach langer Praxis und vielen Erfahrungen mit den Kiryas und 40 Tage Meditationen, begann sie 2017 eine Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin um diese Wirkungsweise zu verstehen. Jana hat an zahlreichen Unterrichtseinheiten mit internationaler bekannten Kundalini-Yogalehrern teilgenommen.

Level 1 der Kundalini Yogaausbildung hat sie bei der Karam Kriya Schule von Shiv Charan Singh im April 2018 abgeschlossen, und Level 2 (Bewusste Kommunikation, authentische Beziehungen) 2021/ 2020 fortgesetzt.

Schon mit 8 Jahren kam sie mit Astrologie in Kontakt und beobachtet Menschen. Seit 2019 gibt sie erste Beratungen. Weiterhin verzichtet sie seit Sep 2013 auf Plastik (so gut es geht ;-)) , geht regelmäßig zum Tanzen (Salsa, Ecstatic Dance, Barfußtanzen) und liebt es zu Meditieren nach Yogi Bhajan Lehren. Im Human Design ist sie Reflektor 4/6 und fühlt sich seit sie Kind ist dem Universum und den natürlichen Gesetzen hingezogen.

24.08.2024 - 31.08.2024

Für wen ist Kundalini Yoga geeignet?

Kundalini-Yoga bietet ein ganzheitliches Lebenskonzept, ist ein dynamisches Yoga, das von jedem praktiziert werden kann. Dabei werden in der Praxis alle 10 Körper aktiviert bzw. in Ausgleich gebracht. Gesundheit, yogische Ernährung, ein ruhigen Geist, bessere körperliche Beweglichkeit ... Mantren chanten und viel mehr, vereint Kundalini-Yoga. Es ist das Yoga des Bewusstseins. Gesund, ganzheitlich und glücklich zu Leben, ist das oberste Ziel von Kundalini-Yoga.

Seit 14 Jahren praktiziert Jana Nirvair Akaal K- Yoga und teilt ihre Erfahrungen und Freude mit Euch!

Männer wie Frauen sind herzlich willkommen, da die Stunden für alle gleichermaßen geeignet sind. Neulingen bekommen eine Einführung. In den einzelnen Yoga-Stunden geht es nicht um die Beste oder den Besten...sondern nur um dich selbst, dein inneres Glück und deinen Wachstum.

Dein Urlaubstag

Wir lassen es fließen, und gehen im Rhythmus der Zeit. Alles kann – nichts muss. Jeden Tag kommen wir zu einer Kundalini Yogastunde zusammen und meditieren mit vers. Techniken in unser GLÜCK hinein. In deiner freien Zeit kannst du am individuellen kreativen Programm vom Ouranos Club teilnehmen oder Zeit für dich allein genießen. Wir fühlen das Meereswasser auf unser Haut und verbringen eine nährnde Zeit am Strand in der Sonne, beim Wandern oder im schattigen Olivenhain bei einem gemütlichen Beisammensein bewussten Gesprächen mit einem leckerer Yogi Tee.

Sie lebt im Münchner Westen und ist in Sachsen geboren.

Reise mit Jana im Außen nach Korfu und nach Innen zu deinem inneren Glück.

Einige Teilnehmerstimmen

- "Ich hatte mal über Kundalini-Yoga gelesen und war neugierig, das war ein Grund für mich, die Reise zu buchen. Die Yoga-Übungen und die Meditationen fand ich sehr inspirierend, mir gefiel die Mischung/Verbindung aus körperlichen Übungen und energetischen/spirituellen Anteilen und dazu dem Wandern in der Natur. Jana hat wichtige Punkte und Zusammenhänge immer gut nachvollziehbar erklärt. Es war überhaupt eine angenehme Teilnehmergruppe; wir haben uns gut miteinander verstanden und sind im Laufe der Woche vertrauter geworden. Es war alles gut organisiert, aber auch mit viel Freiraum für individuelle Aktivitäten. Die Woche in Schönau am Königssee werde ich auf jeden Fall positiv in Erinnerung behalten. Wander-Yoga-Reise - Udo Aug 2021"
- "Hallo liebe Jana, herzlichen Dank für deine Yogastunde. Du bist eine tolle Lehrerin mit so viel Hingabe und Liebe zum Detail das finde ich super." Herzlicher Gruß Jola Jan 21
- " Liebe Jana, vielen lieben Dank für die Kundaliniyogastunde! Das war für mich eine interessante Einführung. Bisher hab ich Triyoga gemacht. Tolle Aktion zum Frauentag. Bist sehr symphytisch rübergekommen. Eine gute Zeit! Liebe Grüße Esther" März 21

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 140 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen (1 x Begrüßungssessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)