

YOUR LIFE IS IN YOUR CHAKRAS

KURSNUMMER: OUC 17
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 990



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Christian Gianjot:

Kundalini-Yoga Trainer Level I & II (KRI) 520 h,
Gongmeister, Soundhealer,
Dipl. veganer Ernährungstrainer
Visionssucheleiter,
Sporttrainer, Jugendcoach,
Initiator von Männergruppen

Ajeet Lakshmi Kaur:

Kundalini-Yoga Trainerin
Level I & II (KRI) 520 h,
Musikerin, Klavierpädagogin,
Dipl. vegane Ernährungstrainerin,
Fastenbegleiterin, Sat Nam
Rasayan i.A.

10.08. – 17.08.2024

„Your Life is in Your Chakras“ bietet eine Lebensperspektive, die deine Einstellung zu dir selbst und zu den Herausforderungen deines Lebens verändern kann. Chakras sind Energiezentren, die entlang der Wirbelsäule angeordnet sind. Sie bestimmen unser Leben, unser Verhalten, unsere Stimmungen und unser Bewusstsein. Ihre Aufgabe ist es, Lebensenergien zu empfangen, zu verarbeiten, zu assimilieren und weiterzuleiten. Gemeinsam bilden sie ein Netzwerk, das unser komplexes System aus Verstand, Körper, Emotionen und Geist zum Ausdruck bringt und koordiniert.

Es ist nicht nur eine Reise zu der wunderschönen grünen Insel Corfu mit ihrem kristallklaren Meerwasser, den wunderschönen Stränden und den netten Dörfern und Menschen.

Es ist auch eine Reise zu dir selbst. Den Alltag loslassen, die Energie der Gruppe als stärkend wahrnehmen und eintauchen in die Stille des eigenen Seins. Die friedliche Atmosphäre, die Kraft der Elemente und die Ruheoasen unter den Olivenbäumen, am Strand oder im Café unterstützen den Entspannungsprozess.

Im Yoga kommt der unstete Geist zur Ruhe. Patanjali beschrieb vor tausenden von Jahren im Yogasutra Yoga als "ausgerichtete Bewegung", "Bündelung des Geistes". Yoga ist die Veränderung des Bewusstseinszustandes hin zu einem klareren Verständnis der Existenz. Durchatmen, den Rucksack des Lebens entrümpeln, die Seele baumeln lassen, die Speicher aufladen.

Programm:

2x Kundalini-Yoga/Tag (je ca. 1,5h)

Meditation, Gongbad, Mantrasingen, Pranayama, Yoga Nidra,
Erfahrungsräume zur Entspannung

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteilten Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 € - 100 € pro Person & Woche
- Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 40 € pro Person & Woche
- Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
- Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche

- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Vegetarische Halbpension
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu