

KRIYA HATHA YOGA

KURSNUMMER: **PIL 03**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1530**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Basu:

ist ein erfahrener Yoga lehrer. Seit Jahren gibt er Yoga-, Qi Gong- und Meditationsseminare in Indien, Thailand und Griechenland. 1997 traf er an einem Strand Griechenlands seinen ersten Yogalehrer. Dies war der Beginn seiner inneren Reise. Seitdem hat er viele Jahre lernend und praktizierend in Indien und Thailand verbracht und dabei die Fähigkeit entwickelt, Andere zu einer individuellen Praxis anzuleiten.

Er wurde von unterschiedlichen Lehrern direkt unterrichtet, in Kriya Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Tantra Yoga, Vipassana und Qi Gong, Außerdem studierte er einige der Hauptphilosophien Indiens, wie Sankhya, Vedanta, Tantrische Philosophie, Dharma und der Madhyamika Lehre.

1965 in Dänemark geboren, hat Basu einen Universitätsabschluss in Elektronik und einen Bachelor-Abschluss in Finanzwirtschaft erworben. Er arbeitete als Softwareentwickler bevor es ihn nach Asien zog.

01.06.2024 - 15.06.2024

Die zweite und letzte Stufe des gegliederten Yoga Seminars.

Dieser Kurs ist für Freunde, die mindestens einen unserer Kurse besucht haben oder auf anderem Wege genügend Erfahrung in Yoga, Qi Gong oder Meditation gesammelt haben.

Die Praxis ist eine Kombination der unterschiedlichen Übungen aus 'Yoga I'. Asanas, Pranayama, Meditation, Entspannung und Selbst-Beobachtung werden zu einer Praxis zusammengeführt.

Das Yoga Programm wird in moderatem Tempo durchgeführt – die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Atmung und auf den Chakren. Die Lebensenergie kommt in Balance, eine tiefe innere Reinigung beginnt sich zu entwickeln, was mit der Zeit zu mehr Bewusstheit führt.

Yoga, auf diese Weise praktiziert, ist eine Kombination unterschiedlicher Yoga Systeme – insbesondere des Raja Yoga, Hatha Yoga und Jnana Yoga.

Parallel zur Praxis wird weiterführend erklärt, wie Yoga entsprechend der Indischen Tradition geübt werden kann.

Außerhalb des Yoga Unterrichtes, während wir essen, schwimmen, reden, wandern, wird es viele Gelegenheiten geben, subtilere Yoga Methoden zu erproben.

Die Übungen finden im Freien, umgeben von herrlicher Natur statt.

Yoga Programm (8 Tage)

- 07:30-08:00 – Meditaton
- 08:00-08:30 – Surya Namaskara
- 08:30-09:30 – Frühstück
- 10:00-12:30 – Kriya Hatha Yoga
- 12:30-18:00 – Freie Zeit zum Schwimmen und Genießen des Strandes
- 18:00-19:30 – Tiefenentspannung, Meditation und Konzentrationsübungen

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- 9x griechisches **Abendessen** (Buffet)
- Teilnahme am **Qigong/Yoga** bzw. **Jia-ke-Hara Programm** (8 Tage)
- **Vorführung** über Pilion und seine Heilpflanzen
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos