

KRIYA YOGA RETREAT

KURSNUMMER: **PIL 04**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1690**



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.

15.06.2024 - 29.06.2024

Programmablauf

Sa Ankunft
So Kriya yoga introduction
Mo Kriya yoga introduction
Di Wandern (fakultativ vor Ort zubuchbar)
Mi Kriya yoga introduction
Do Kriya yoga introduction
Fr Kriya yoga introduction
Sa Freier Tag
So Kriya yoga retreat
Mo Kriya yoga retreat
Di Kriya yoga retreat
Mi Kriya yoga retreat
Do Kriya yoga retreat
Fr Kriya yoga retreat
Sa Abreise

Einführung und Retreat

Die zwei Wochen sind in zwei Teile geteilt: Einführung und Retreat
In der ersten Woche findet eine Einführung in Kriya Yoga und die unterstützende Praxis statt.

In der zweiten Woche wird die Zeit zu der Praxis hauptsächlich gewidmet.
Es wird wenig geredet.

Tagesablauf-erste Woche

- 07.15-08.00 Kriya Yoga
- 08.00-08.30 Sonnengruß – qigong rejuvenation
- 08.30-10.00 Frühstück

- 10.00-10.30 Bhajan
- 10.30-11.00 Kriya Talk
- 11.00-13.00 Kriya Hatha Yoga und Nidra Yoga
- 13.00-17.00 Freie Zeit zum baden und geniessen
- 17:00 Vegetarisches Essen (Buffet)
- 19.00-19.45 Achtsamkeitsmeditation
- 19.45-20.30 Kriya Yoga

Tagesablauf-zweite Woche

- 07.00-7.30 Kriya Yoga
- 07.30-08.00 Sonnengruß – qigong rejuvenation
- 08.30-10.00 Frühstück
- 10.00-10.30 Bhajan
- 10.30-11.00 Kriya Talk
- 11.00-13.00 Kriya Hatha Yoga und Nidra Yoga
- 13.00-16.00 Freie Zeit zum baden und geniessen
- 16.00-17.00 Achtsamkeitsmeditation
- 17:00 Vegetarisches Essen (Buffet)
- 19.00-20.00 Kriya Yoga

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- **Unterbringung** zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- 14x 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