

HATHA YOGA

KURSNUMMER: **PIL 02**
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.

18.05.2024 - 01.06.2024

Die erste Stufe des gegliederten Yogaseminars ist ein Unterricht, der für jeden geeignet ist.

Das Seminar ist eine Kombination aus Asanas, Pranayama, Surya Namaskara (Sonnengruß), unterschiedlichen grundlegenden Meditationen, Tiefenentspannung und Selbst-Beobachtung.

Das Yoga Programm wird in moderatem Tempo durchgeführt – die Aufmerksamkeit liegt dabei auf der Atmung und die inneren Körper. Schritt für Schritt kommen Körper und Geist zur Ruhe. In diesem Zustand der Ruhe beginnt die Lebensenergie frei zu fließen und die wohltuenden Effekte des Yoga werden erkennbar. Mit Hilfe einer Kombination aus Ruhe und mentaler Aufmerksamkeit wird die aufgestaute Spannung langsam gelöst. Als Resultat wächst das allgemeine Wohlbefinden.

Parallel zur Praxis wird eine Einführung in klassische Indische Yoga-Systeme gegeben, ebenso wird genau erklärt, auf welche Weise Yoga wirkt.

Während des gesamten Kurses wird immer wieder aufgezeigt, wie und an welchen Stellen Yoga ins tägliche Leben integriert werden kann.

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

Yoga Programm (8 Tage)

- 07:30-08:00 – Geführte Meditation
- 08:00-08:30 – Surya Namaskara
- 08:30-09:30 – Frühstück
- 10:00-12:30 – 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 Pillion und seine Heilpflanzen
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr oder Volos