KRIYA YOGA RETREAT

KURSNUMMER: **PIL 04B**
KURSZEIT: **ca. 6 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 990**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1750**



Basu:

ist ein erfahrener Yogalehrer. 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.

12.06. - 26.06.2027

Programmablauf

Do Ankunft
Fr Kriya yoga introduction
Sa Kriya yoga introduction
So Wandern (fakultativ vor Ort zubuchbar)
Mo Kriya yoga introduction
Di Kriya yoga introduction
Mi Kriya yoga introduction
Do Freier Tag
Fr Kriya yoga retreat
Sa Kriya yoga retreat
So Kriya yoga retreat
Mo Kriya yoga retreat
Di Kriya yoga retreat
Mi Kriya yoga retreat
Do 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
- 11.00-1300 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
- 11.00-1300 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 1 Woche: € 160 / EZ-Zuschlag 2 Wochen: € 310)
- **Frühstücksbuffet**
- **4-5x griechisches Abendessen** (1 Woche) bzw. **9x griechisches Abendessen** (2 Wochen)
- Teilnahme am **Yoga-Programm**: 4-mal Morgen- (1 Std.) und Vormittagsübungen (2 Std.) sowie 4-mal Abendmeditationen (1,5 Std.) **pro Woche**
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr (bei Buchung 1 Woche nur 1 Sammeltransfer inkludiert)