KRIYA HATHA YOGA & MEDITATION

KURSNUMMER: **PIL 05**
KURSZEIT: **ca. 4,5 Std./Tag**
PREIS 1 WOCHE: **€ 900**
PREIS 2 WOCHEN: **€ 1590**



INSIDE travel
Reisen für dich. Zu dir.

26.06. - 10.07.2027

Im Retreat lernen Sie die essenziellen Techniken des **Kriya Hatha Yoga** kennen und erfahren, wie sich Atem, Bewegung und Meditation zu einer ganzheitlichen Praxis verbinden. Besondere Aufmerksamkeit gilt den **Reinigungstechniken** wie **Neti** und **Dhauti**, die helfen, den Körper von innen zu klären und auf die Energiearbeit vorzubereiten. Die Atemtechniken, darunter **Nadi Shodhana, Ujjayi und Bhastrika**, unterstützen die Regulierung des Energieflusses und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Die Anwendung von **Bandhas und Mudras** verstärkt die Wirkung der Praxis, indem sie den Energiefluss im Körper gezielt lenkt. Diese Methode basiert auf den Lehren von **Govindan**, einem bekannten Lehrer der **Kriya-Tradition**, der die Bedeutung der Energiearbeit im Yoga betont. Durch eine schrittweise Einführung in die **Kriyas** und die Kriya-Meditation lernen Sie, den Geist zu fokussieren und in einen Zustand tiefer Ruhe einzutreten. Ergänzt wird die Praxis durch sanfte Bewegungsabläufe, die den Körper geschmeidig halten und auf längere **Meditationen** vorbereiten.

Yoga Programm (8 Tage)

- **07:30–08:00**: Meditation zur Einstimmung in den Tag.
- **08:00–08:30**: Sanfte Bewegungsabfolgen (Surya Namaskara) zur Aktivierung der Lebensenergie.
- **08:30–09:30:** Frühstück mit frischen, nährenden Zutaten in entspannter Atmosphäre.
- **10:00–12:30**: Kriya Hatha Yoga: Asanas, Pranayama und theoretische Einblicke in die Yogapraxis.

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.

- **12:30–18:00**: Freizeit zum Schwimmen, Entspannen am Strand oder für Spaziergänge in der Natur.
- **18:00–19:30**: Tiefenentspannung, Meditation und Konzentrationsübungen zum Tagesausklang.

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)