

# THE POWER OF NATURE:

Wandern – Yoga – Meditationen

KURSNUMMER: **KRE 04**  
KURSZEIT: **ca. 4-5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1145**



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Jana Giebe Nirvair Akaal Kaur:

Beruflich rief sie 1993 einer Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel ins Berufsleben und wechselte 2000 in den Tourismus als Reiseverkehrskauffrau im Reisebüro.

Ein IHK -Abschluss zur Tourismusfachwirtin folgte im Jahr 2008. Ihre Selbstständigkeit begann Jana 2009 als Vertretung in Reisebüros und alsbald erweiterte sie ihren beruflichen kreativen touristischen Raum mit "bewusst reisen" 2017. Mit mehr als 30 bereisten Ländern hat sie einen theoretischen und praktischen vielseitigen Erfahrungsschatz.

Kundalini Yoga begegnet ihr 2008 als Reise nach Innen bei einer Schnupperstunde im Fitness-Center und hinterließ eine tiefe sofortige Wirkung. Nach langer Praxis und vielen Erfahrungen mit den Kiryas und 40 Tage Meditationen, begann sie 2017 eine Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin um diese Wirkungsweise zu verstehen. Jana hat an zahlreichen Unterrichtseinheiten mit internationaler bekannten Kundalini-Yogalehrern teilgenommen.

Level 1 der Kundalini Yogaausbildung hat sie bei der Karam Kriya Schule von Shiv Charan Singh im April 2018 abgeschlossen, und Level 2 (Bewusste Kommunikation, authentische Beziehungen) 2021/ 2020 fortgesetzt.

Schon mit 8 Jahren kam sie mit Astrologie in Kontakt und beobachtet Menschen. Seit 2019 gibt sie erste Beratungen. Weiterhin verzichtet sie seit Sep 2013 auf Plastik (so gut es geht ;-)) , geht regelmäßig zum Tanzen (Salsa, Ecstatic Dance, Barfußtanzen) und liebt es zu Meditieren nach Yogi Bhajan Lehren. Im Human Design ist sie Reflektor 4/6 und fühlt sich seit sie Kind ist dem Universum und den natürlichen Gesetzen hingezogen.

## 17.05.2025 - 24.05.2025

Sat Nam Kreta-Liebhaber und Bergfreunde!

Willkommen auf Kreta – der Insel, die nicht nur Zeus das Licht der Welt schenkte, sondern auch uns Wanderenthusiasten und Naturliebhabern.

Stell dir vor: Du wachst im Mai auf, während die kretische Sonne noch sanft über den Bergen thront...starten wir mit einer yogastunden und einem liebevoll zu bereitetem Frühstück. Hier, wo die Luft so frisch ist, amest du tief ein und fragst dich, warum du nicht immer so frisch in den Tag starten kannst.

Nach dem Yoga – und dem Frühstück schnüren wir unsere Wanderschuhe. Die Berge Kretas rufen! Die Pfade sind gewunden, die Ausblicke atemberaubend, und die Wahrscheinlichkeit das wir Schaffe, Katzen und Ziegen sehen ist sehr hoch.

Der Weg ist das Ziel und auf den Wanderungen bestaunen wir die Pflanzenwelt, bunten Blumen und Ausblick aufs Meer. Die Insel hat 170 endemische Pflanzen.

Am Abend, nach einer Wanderung, die unsere Herzen höher schlagen lässt belohnen wir uns mit einer traditionellen kretischen Mahlzeit.

Wir unternehmen 3 Halbtagswanderungen und eine Ganztagestour wenn möglich (wetterbedingt) in die Samaria-Schlucht abwärts geführt. Es finden in der ganzen Woche 6-7 Yogastunden statt, und zahlreiche Mediationen.

Also, pack deine Yogamatte und Wanderschuhe ein, und komm mit uns auf eine Reise, bei der jeder Schritt und die Gemeinschaft zählt.. Kreta im Mai wartet auf dich – und wer weiß, vielleicht kommst du der Kraft von Zeus ganz nahe.

Sie lebt im Münchner Westen und ist  
in Sachsen geboren.

Reise mit Jana im Außen nach Korfu  
und nach Innen zu deinem inneren  
Glück.

### **Dein Urlaubstag**

Wir lassen es fließen, und gehen im Rhythmus der Zeit. Alles kann – nichts muss. Jeden Tag kommen wir zu einer Kundalini Yogastunde zusammen und meditieren mit vers. Techniken. In deiner freien Zeit kannst du am individuellen Programm teilnehmen oder Zeit für dich allein genießen. Wir fühlen das Meereswasser auf unsere Haut und verbringen eine nährnde Zeit am Strand in der Sonne, beim Wandern oder im schattigen Olivenhain bei einem gemütlichen Beisammensein bewussten Gesprächen mit einem lecker Yogi Tee.

### **Für wen ist Kundalini Yoga geeignet?**

Kundalini-Yoga bietet ein ganzheitliches Lebenskonzept, ist ein dynamisches Yoga, das von JEDEM praktiziert werden kann. Dabei werden in der Praxis alle 10 Körper aktiviert bzw. in Ausgleich bracht. Gesundheit, yogische Ernährung, ein ruhigen Geist, bessere körperliche Beweglichkeit ... Mantrén chanten und viel mehr, vereint Kundalini-Yoga. Es ist das Yoga des Bewusstseins. Gesund, ganzheitlich und glücklich zu Leben, ist das oberste Ziel von Kundalini-Yoga. Seit 14 Jahren praktiziert Jana Nirvair Akaal K- Yoga und teilt ihre Erfahrungen und Freude mit Euch!

**Männer wie Frauen** sind herzlich willkommen, da die Stunden für alle gleichermaßen geeignet sind. Neulingen bekommen eine Einführung. In den einzelnen Yoga-Stunden geht es nicht um die Beste oder den Besten...sondern nur um dich selbst, dein inneres Glück und deinen Wachstum.

### **BUCHUNGSTIPP:**

Bei Buchung bis 31.01.2025 erhalten Sie € 60 Rabatt

### **INKLUSIVLEISTUNGEN:**

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 150 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen (1 x Begrüßungessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)