

# HATHA YOGA & QIGONG

KURSNUMMER: **PIL 08**  
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**  
PREIS: **€ 1590**



**inside travel**  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## 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.

## 26.06. - 10.07.2025

Die erste Stufe des gegliederten Yogaseminars kombiniert mit Qi Gong, ist ein Unterricht, der für jeden geeignet ist.

Das Seminar ist eine Kombination aus Asanas, Pranayama, Taiji Qigong, unterschiedlichen grundlegenden Meditationen, Tiefenentspannung und Selbst-Beobachtung.

Das Yoga / Taiji 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 und Qi Gong 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 statt, umgeben von herrlicher Natur.

### Yoga Programm (8 Tage)

- 07:30-08:00 – Geführte Meditation
- 08:00-08:30 – Taiji Qigong
- 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 **Hatha Yoga und Qigong** (8 Tage)
- **Sammeltransfer** ab/bis Flughafen Thessaloniki bei Ankunft bis 16:00 Uhr und bei Abflug bis 11:00 Uhr