

ENTDECKE DICH SELBST: MEDITATIONS-RETREAT IN DER NATUR

KURSNUMMER: **ZYP 01**
KURSZEIT: **ca. 5-6 Std./Tag**
PREIS: **€ 1935**



inside travel
Reisen für dich. Zu dir.

Kai Michaelis & Thomas Medack:

Kai begleitet den Kurs als Verantwortlicher für den inhaltlichen Ablauf des Kurses und unterrichtet vor allem das Modul Mind and Meditation. Er unterrichtet seit über 40 Jahren als Lehrer & Ausbilder für Kundalini Yoga & Sat Nam Rasayan. MLA Ausbilder. KRI Leadtrainer.

Thomas wird einen vierstündigen Atemworkshop, das Morgenyoga anleiten und mindestens eine Wanderung begleiten. Er ist Lehrer, Kundalini Yoga Lehrer, Atemcoach, Yogatherapeut in Ausbildung und Reisebegleiter (Indien und Zypern)

23.02.2025 - 07.03.2025

Der Kurs kann als Selbsterfahrung verstanden werden. Er kombiniert die Inhalte des Stufe 2 Moduls Mind and Meditation (Teil der Kundalini Yoga Lehrerinnen* Ausbildung - Stufe 2, 48 Stunden) mit einem Erfahrungen vertiefenden Atemworkshop (4 Stunden). Zusätzlich gibt es Yoga am Morgen, Mantras, mindestens eine geführte Wanderung und Gemeinschaftserleben.

Die Gruppe wird in Abstimmung mit Kai und Thomas und den Bedingungen vor Ort ggfs. den Tagesablauf anpassen. Typischerweise sieht der Tag aber so aus:

06:30 90 Min Morgenyoga und Meditation (Sadhana) – fakultativ
08:00 Frühstück
09:00 Kursprogramm Mind & Meditation
13:00 Nachmittage zur freien Verfügung oder Atemworkshop (insgesamt 4 Stunden) oder Wanderung/ Ausflug
ab 18:00 Abendessen
19:00 gemütliches Beisammensein / Austausch
21:30 Abendmeditation

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 185 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Halbpension (Frühstück- & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)