# Curriculum vitae lektora

**Veronika Gian Dhyan Kaur**

Učí Kundalini yogu od roku 2013 a první setkání s touto jedinečnou technologií - Kundalini Yoga as thought by Yogi Bhajan - zasáhlo její srdce i duši v roce 2008 v Australské Sydney, kde dlouhodobě žila a kde se Kundalini yoga stala každodenní součástí jejího života. Vyzkoušela a praktikovala i jiné styly yogy do doby, než se dostala na lekci právě Kundalini Yogy, která jí od prvního okamžiku učarovala a od základů změnila pohled na život.

Na začátku roku 2013 absolvovala učitelský trénink v Indii, kde měla jedinečnou možnost studovat s první generací žákůYogiho Bhajana jako je Gurmukh, Gurushabd a Sat Siri a po tomto naprosto očistném měsíčním kurzu začala učit ve dvou yoga studiích v Sydney. Poslední 3 měsíce v roce 2015 získala pracovní příležitost učit Kundalini yogu na Maledivských ostrovech, což byla velmi intenzivní a naplňující zkušenost, která obohatila její život dalšími poznatky o sobě samé a další kultuře a lidech pocházejících z ráje - vnímáno pohledem Evropanů. Osud tomu tak chtěl a proto je zpět v České Republice plná odhodlanosti šířit tento jedinečný styl yogy.

Ve svých lekcích se snaží vést studenty k poznání skrytých schopností, vnitřní síly a rozvoje intuice. Základním prvkem je naslouchání svému vlastnímu tělu po celou dobu cvičení a soustředění se na svůj vlastní dech. Lekce se skládá s kriyí - daných sestav cvičení, meditace a hluboké relaxace, vše sladěné a doprovázené hudbou a chantováním manter.

Žádná slova nenahradí vlastní zkušenost a zážitek z hodiny, proto jste srdečně zváni vyzkoušet si dech, který dokáže probudit vaši intuici a vitalitu, meditace, které uvolní stres, léčí a omlazují a cvičení, která uvolní strach, posílí vaši odhodlanost a otevřou vaše srdce.