



Sat Pavan Kaur, moje duhovno ime, pomeni "Princesa / Levinja miline in resnice, ki je nosilka prane, diha življenja".

Po formalni izobrazbi sem novinarka in komparativistka. Z jogo sem se začela spoznavat leta 1993, kaj kmalu pa sem začela tudi učiti. Opravila sem tečaj za inštruktorja joge pri IYF (International Yoga Federation), tečaj za učiteljico kundalini joge v Amrit Nam Sarovar šoli, ki deluje pod okriljem KRI (Kundalini Research Institute), tečaj za svetovalko za naravno načrtovanje družine po metodi Sensiplan (Malteser, Nemčija) v letu 2011 pa sem postala tudi učiteljica Shakti Dancea ali joge plesa, kot jo je ustvarila Sara Avtar Olivier iz Velike Britanije.

Jogo učim že drugo desetletje. V začetkih sem poučevala različne stile hatha joge in modifikacije. Ko sem se srečala s kundalini jogo, sem se vanjo zaljubila na prvi pogled, oziroma bolje rečeno: "na prvi gib in dih". Ko dihu in gibu dodaš še ritem, se prepustiš energijam Shakti Dancea® ali Joge plesa. V zadnjih letih sem svoje poučevanje omejila in poglobila v kundalini jogi, kundalini vadbe pa uravnotežim z jogo plesa: učim kundalini jogo za odrasle, otroke, mamice z dojenčki ter nosečnice, Breathwalk ali DihHod in Shakti Dance®.

Ko ne učim joge, sem predvsem mama dvema čudo-vitima hčerkama in partnerka svojemu življenjskemu sopotniku Sat Pavan Singhju. Kundalini joga mi pomaga eliminirati stres ob spretnem vijuganju med različnimi opravili »navadnega smrtnika« z družino, službo ter gospodinjstvom v času, ki za usklajevanje vseh teh komponent življenja ni najbolj prijazen. Kundalini joga namreč ni pobeg iz resničnega življenja: vaše telo, um in duha okrepi, da lahko v svoji koži uživata zdravi & zadovoljni.