



Farkas Rita vagyok.

Sopronban születtem és sokáig ott is éltem. 2009. óta foglalkozom mélyebben a spiritualitással – bár a folyamatom már korábban indult: Nepálban a „WhiteMonastery” kolostorban ismertem meg a buddhista meditációt, Indiában a „Oneness University”-n Deeksha-adó lettem, majd itthon PranaNadi tanfolyamot végeztem és különböző országokban Vipassana elvonulásokon vettem részt és folyamatosan dolgoztam, dolgozom magamon.

2009. óta azonban Szardínián élek és a nyári szezont ott töltöm, a téli szezomban viszont eleinte mindig utaztam és jóga tanfolyamokon, meditációs kurzusokon vettem részt.

A jógában való elmélyülés előtt, életem egy olyan szakaszához értem, ahol éreztem, hogy gyökeres változásra van szükségem. Így kerültem 2016-ban Gili Air különleges szigetére, Indonéziába, egy ismerősöm által. Az a hihetetlen atmoszféra, ami ott fogadott, a helyiek őszinte kedvessége és a sziget természeti csodái magával ragadtak. Úgy éreztem, vissza fogok meg térni ide, de nem tudtam hogyan...

Visszatérve Magyarországra, megkaptam a rengeteg segítséget, embereket, akik által 2017. tavaszán ismét Gili Air-en találtam magam. Ez alkalommal találkoztam a FlyHighYoga-val, ami az eddigi legmélyebb felismerést és megtapasztalást hozta az életembe. Kezdetben csak a kíváncsiság vezetett a MandalablueYoga óráira, de pár óra gyakorlás után már azt vettem észre, hogy beiratkoztam és el is végeztem a Jose Luis Jimenez által alapított „anti-gravity”

jógaoktatói tanfolyamot, majd FlyHighYoga oktatóként a Yoga Alliance, (YACEP) hivatalos oklevelét is megkaptam.

A Gili Air-n töltött 4 hónap alatt mindennapjaim részévé vált a jóga, gyakoroltam nap mint nap és rengeteg változáson mentem keresztül mind testileg és lelkileg. Az újabb és újabb felismerések által olyan erőteljes belső tisztulási folyamatokat éltem át, melyek által testtudatosabbá váltam, megtanultam befelé figyelni, megtapasztaltam a fizikai és lelki értelemben vett egyensúlyt. Változásokat figyeltem meg Énem minden szintjén, melyek a mai napig újabbnál-újabb kapukat nyitnak meg számomra egy teljes, korlátlan Én megtapasztalása felé.

A FlyHighYoga elvégzése után éreztem nincs megállás...és amikor visszautaztam Magyarországra elvégeztem egy 200 órás Hatha Yoga tanfolyamot Diószegi Ádám jógaoktatónál. Ez idő alatt Sopronban FlyHighYoga kurzusokat tartottam.

2018-ban Szardínián ismertem meg a leendő Indiai jóga kurzus oktatómat. A találkozásunk előtt már éreztem a hívást, hogy menjek Indiába jóga kurzusra, de nem tudtam hová. Csak azt tudtam, hogy valamilyen légző gyakorlatokkal foglalkozó jóga tanfolyamot szeretnék elvégezni. A Kundalini jóga nagyon érdekelt a YouTube-on szoktam találni nagyon jó gyakorlatokat, amik szintén rengeteget segítettek a fejlődésemben, a tisztulásomban. És tényleg mesészerűen pont egy olyan oktatóval találkoztam Szardínián, aki elmesélte, hogy ő hol végezte el a tanfolyamát és ő is ott oktat. Ekkor éreztem, hogy ott a helyem és 2018. novemberében kimentem Indiába és elvégeztem a „Sattva Yoga Akademy” 300 órás Himalaya Kriya Yoga tanfolyamát. 1 hónapig tartott a tanfolyam és utána még ott maradhattam az Ashram-ban 4 hónapig...addig is részt vehettem a jóga órákon és együtt voltam az Indiai Mesterünkkel.

A Himalaya Kriya Yoga légző gyakorlatai nagyon mély megtapasztalásokkal gazdagítottak. Tudtam, hogy a FlyHighYoga stílusán kívül ez az, amit szeretnék átadni, tanítani. Nem tudom szavakkal elmondani mennyire hálás vagyok Indiai Mesteremnek Anandji-nek a lehetőségért, hogy ott maradhattam, a tanításokért, mindenért.

A Himalaya Kriya Yoga-t jelenleg Szardínián oktatom, és a tanítványaim is hihetetlen tapasztalásokon mennek keresztül.

Costa Ricára először 2021. márciusában kerültem. Csodaszép egy ország. Itt a dzsungel közepén lenni, ahol nincs idő, nincs rohanás. A természet, a csodás állatvilág, az óceán, a napsütés, az energia. – egyszerűen magával ragadott. Éreztem itt kell legyek, maradjak, megérkeztem. :))) Nem akartam visszamenni Szardíniára de tudtam szükséges, mert ahhoz, hogy egy új életet kezdjek le kell zárnom a régit. Így a szardíniai nyári szezon végeztével, augusztus vége óta újra itt vagyok Costa Ricán.

Elkezdődhet egy régi álmom, hogy végre ezen a két gyönyörű helyen Szardínián és Costa Ricán jóga táborokat szervezhessek és megoszthassam másokkal is, és aki eljön, az a csodás élményeknek és tapasztalásoknak részesévé válik.

Célom egy olyan intuitív, elfogadó és szeretetteljes ösvényt mutatni a kezdő és haladó jógyakorlók számára, melyen közösen haladva kerülhetünk egyre közelebb ahhoz, Akik Valójában Vagyunk!

Hiszem, hogy a boldogság kulcsa a megbocsátás. A saját érdekedben bocsáss meg mindenkinek. Az élet érted történik nem veled. Légy kedves önmagadhoz!

*„Your purpose here is to evolve, to transform, to experience your radical aliveness, to awaken to your true nature. You are the path. The path is you. The time is now.”*

Szeretettel várok mindenkit!

Namaste 