



*Selbstmitgefühl*

*Kundalini Yoga Retreat*  
*20. -27. September 2015*

Selbstmitgefühl ist eine freundliche Grundhaltung sich selbst gegenüber. Sie umfasst eine balancierte Aufmerksamkeit auf den Ist-Zustand, einen wohlwollenden Umgang mit sich selber und das Gefühl der Verbundenheit.

Mit intensiver Yogapraxis, Wanderungen in den bezaubernden Bergen Kärntens, Schwimmen in den frühen Morgenstunden im erfrischenden Weissensee, Meditation, Chanten von Mantren, einer speziellen yogischen Diät, lachen, faulenzen, Sauna und vielem, vielem mehr, werden wir uns in diesen Tagen diesem Thema zuwenden. Wir werden uns einfühlsam und humorvoll dieser Grundhaltung nähern, sie berühren, vertiefen, und lernen sie in unser tägliches Leben zu integrieren.

Die effektiven Werkzeuge des Kundalini Yogas führen in eine umfassende Selbstschulung mit dem Ziel der Rückfindung- Rückbindung zu Deinem totalen Selbst und unterstützen bei der Transformation all dessen was Dich davon entfernt. Die Umgebung des Naturparks Weissensee ist dabei eine wundervolle, liebevolle Unterstützung.

"Love and compassion are necessities, not luxuries; without them humanity cannot survive." - Dalai Lama

weitere Informationen auf [hauscasali.at](http://hauscasali.at) oder  
telefonisch unter 0043 676 43 676 79

Preis: 760 €  
20.-27.09. 2015, Haus CasaLi, A-9762 Weissensee



Larissa Amar Dev Lehmann  
Int. zertifizierte KY-Lehrerin



Elfi Guru Sahai Lehmann  
Int. zertifizierte KY-Lehrerin