



Selbstmitgefühl

Yoga Intensiv
am Weissensee

Selbstmitgefühl ist eine Grundhaltung.

Welche Auswirkung hat sie auf mein Leben und unser Zusammenleben?

Mit intensiver Yogapraxis, Wanderungen in den bezaubernden Bergen Kärntens, schwimmen in den frühen Morgenstunden im erfrischenden Weissensee, Meditation, Chanten von Mantren, theoretischen Inputs, spezieller yogischer Ernährung, lachen, faulenzen, Sauna und vielem, vielem mehr, werden wir uns während der Intensivwoche dem Thema Selbstmitgefühl zuwenden, 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.

Der Kurs wird geführt von den international zertifizierten Kundalini Yoga Lehrerinnen Elfi und Larissa Lehmann.

24.-31.Mai

Haus CasaLi

Neusach 95, A-9762 Weissensee

790,- (inkl. Unterkunft und Verpflegung)

Fragen beantworten wir Ihnen gerne unter den u.g. Telefonnummer!

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Elfi +43 676 43 676 79

Larissa +43 660 411 39 97