

A photograph of a waterfall cascading over layered, golden-brown rocks. The water is white and frothy as it falls, creating a dynamic contrast with the smooth, textured rock surfaces. The scene is captured from a low angle, looking up at the waterfall.

Balance

**Kundalini Yogatage
am Weissensee**

01.07. – 06.07. 2023

Unter dem Druck unserer schnelllebigen Zeit verlieren wir immer schneller, und häufig ohne es zunächst zu bemerken den Kontakt zu unserem Körper, unseren Gefühlen, den wesentlichen Zielen und Werten in unserem Leben.

Der Mensch ist durchaus in der Lage Druck auszuhalten, wohl aber muss die Balance stimmen...

Yoga ist ein vielseitiges Instrumentarium um berufliche Herausforderungen und Belastungen, sowie aktuelle und gespeicherte Unruhe und Erschöpfung zu lösen, sowie den Turbulenzen der Zeit in entspannter, heiterer und gesunder Weise zu begegnen.

Die Methoden des Kundalini Yoga, die ruhig, entspannte Atmosphäre des Hauses Casali und die vielen kraftvollen Plätze in, auf und um den See herum bieten optimale Rahmenbedingungen für das Ziel dieser Tage, die Chance zu nutzen, den Körper als Antenne, als Hüter der Grenzen wieder stärker gewahr zu werden, das Energiekonto bestmöglich aufzuladen und die Freude am Augenblick zu wahren, um bestmögliche Balance in all unseren Systemen zu kreieren.

Natürlich können Sie auch am Yogaprogramm teilnehmen, wenn Sie nicht im Haus CasaLi wohnen!

Zeit: 01.07. – 06.07.2023
Kosten: 540.- inkl. Verpflegung
Ort: Haus CasaLi, Neusach 95

Kontakt:
Elfi Lehmann
Haus CasaLi
Neusach 95
gurusahai@gmx.de
0676 43 676 79

