

# *Yoga* Intensiv

---

Beginn: 26.06.26 17 Uhr  
Abschluss 28.06.26 17 Uhr

---

Haus Casali  
Neusach 95  
9762 Weißensee





## *Selbstmitgefühl als Grundhaltung*

Welche Auswirkung hat sie auf mein Leben & Zusammenleben?

Mit intensiver Yogapraxis, Wanderungen in den bezaubernden Bergen Kärntens, schwimmen in den frühen Morgenstunden im erfrischenden Weißensee, Meditationen, theoretischen Inputs, vegan/vegetarischer Ernährung, lachen, faulzen und vielem mehr werden wir uns während des Wochenendes dem Thema Selbstmitgefühl 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 Yoga führen in eine umfassende Selbstschulung mit dem Ziel der Rückbindung zu Deinem höheren Selbst. Die Umgebung des Naturparks Weißensee ist dabei eine wundervolle, liebevolle Unterstützung.

Seminar inkl. Verpflegung € 350

Wir helfen gerne bei der Suche nach einer passenden Unterkunft.

Larissa & Elfi Lehmann



Elfi Lehmann  
int. zertifizierte Kundalini Yoga Lehrerin  
0676 43 676 79  
[www.hauscasali.at](http://www.hauscasali.at)



Larissa Lehmann  
Psychologin & int. zert. Kundalini Yoga Lehrerin  
0660 411 3997