

## Chi Yoga Pfingsretreat im Meraner Land



**Reisetermin:**  
08.06.–10.06.2019

### Alpin-mediterrane Lebensweise entdecken

Traditionelles Hatha Yoga ist nicht darauf ausgerichtet, dass wir mit unseren Gefühlen in Kontakt kommen. Es geht vielmehr um Kontrolle und darum, sich von den Gefühlen abzukoppeln und in den Kopf zu flüchten. Eine weibliche Spiritualität ist eine verkörperte (statt verkopfte) Praxis, die nichts ausschließt. Typisch für den tantrischen Kashmir Yoga, den LuNa mit Ihnen teilen möchte, ist es, sich ganz verfügbar zu machen, präsent zu sein im gegenwärtigen Moment. An diesen drei Tagen tauchen Sie in die tantrische Philosophie und Übungspraxis ein.



### Inklusivleistungen:

- ✓ Frühstück im "La Fucina"
- ✓ Nachmittagsnack
- ✓ Abendessen im "La Fucina"

### Programm:

- 08.06.:**  
Anreise und abendliche  
Yogapraxis
- 09.06.:**  
Morgens und Abends  
Yogapraxis
- 10.06.:**  
morgendliche Yogapraxis  
und Abreise

### Reisepreis:

Zwei Nächte p. P. ab 784 €

### Buchung via:

[www.schwarzschmied.com](http://www.schwarzschmied.com)

Yoga-Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt!



### Die Lehrerin:

### LuNa Schmidt

Lucia Nirmala (LuNa) Schmidt ist Yogalehrerin BDY/EYU, Atemtherapeutin, Bodyworker (Thai-Massage und Watsu) sowie Beraterin für Psychosomatische Medizin (nach Dr. Ruediger Dahlke) und Buchautorin. Sie ist durchdrungen vom Kashmir Shivaismus, insbesondere der Spanda- und Pratyabhijña-Tradition, einem jahrtausendealten, mystischen Weg, der frei ist von Dogmen, strengen Geboten, ausgefeilten Praktiken oder stilisierten Ritualen. Ihr Weg ist ein anarchistischer, revolutionärer Yoga-Weg, der von einer grossen Natürlichkeit geprägt ist.



### Südtiroler Authentizität

Unter Palmen und Zypressen sitzen und auf schneebedeckte Gipfel schauen! Das ist es, was viele Menschen seit Jahrzehnten dazu bewegt, nach Südtirol ins alpin-mediterrane Meraner Land und in die Kurstadt Meran zu kommen. Ausgeglichenheit und Balance gehören zur südtiroler Lebensart. Tradition und Innovation, mediterrane Leichtigkeit und alpine Herausforderung ergänzen sich. Aus Bewährtem wächst Neues, Neues wird wieder zu Bewährtem.