

## HEILKRAFT AUS TIBET, 2-Tg-RETREAT IN HEIDEN, HOCH ÜBER DEM BODENSEE, MIT **LOTEN DAHORTSANG**, SA/SO 18./19. März 2023



**Zur Quelle der Kraft, im 4 Sterne-Wellness-Hotel Heiden**, mit Panoramablick über die Weite des Bodensees, mit dem bekannten buddhistischen Meditations- und Yogalehrer **Loten Dahortsang**

**Loten Dahortsang**, in Tibet geboren, seit 1982 im Tibet Institut in Rikon, seit seinem 13. Lebensjahr von den bedeutendsten Lehrern in tibetischen Klöstern in Indien und in der Schweiz ausgebildet. Er lehrt Buddhismus, Meditation und Yoga in buddhistischen Zentren in ganz Europa. [www.lotendahortsang.ch](http://www.lotendahortsang.ch)

**ACHTSAMKEITS-MEDITATION** Die Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst aber nicht wertend und auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Eine leidenschaftliche Geisteshaltung zu erkennen und sich von ihr zu befreien ist erst dann möglich, wenn eine gewisse Fähigkeit zur distanzierteren und offenen Betrachtung der eigenen Bewusstseinsinhalte im Hier und Jetzt vorhanden ist. Achtsamkeitsmeditation findet Beachtung in der Behandlung von körperlichen oder psychischen Erkrankungen und im Bereich der Prävention.

**DAS GEHEIMNIS DES TIBETISCHEN TOTENBUCHES** Aus den Weisheitslehren des Tibetischen Totenbuches lernen wir, schwierige Momente ganz neu zu bewältigen und daraus guten Nutzen zu ziehen. Es ist nicht nur ein Begleitbuch für die Sterbenden, sondern vor allem für die Lebenden. Die Lehre der sechs Bewusstseinszustände, genannt Bardo's, ist die Essenzlehre des Tibetischen Totenbuches. Sind wir uns dieser 6 Zustände bewusst, kann sich ein liebevoller Kontakt zum eigenen Potenzial entwickeln und darüber hinaus eine Bewusstheit für die heilenden Quellen der Spiritualität.

**TSA LUNG YOGA** Tsa bedeutet Kanal od. Nadi und Lung Wind od. Prana. Tsa Lung ist die grundlegende Yoga Praxis im tantrischen Buddhismus und bildet sowohl Grundlage als auch Vertiefung des **Heilyogas Lu Jong**. Das Tsa Lung Yoga verbindet Körperbewegungen mit dem Anhalten des Atems. Im Zustand der Atem-Stille kann die Wirkung der Übungen tiefer in den feinstofflichen Körper, in die Nadis und Chakren eindringen. Durch Rhythmisierung und Aussetzung der Atmung wird Kontemplation, Samadhi und Erlangung der Weisheit, Prajna erleichtert

**TUMMO** Das Tummo-Feuer lässt die Grenze unserer engen Individualität und unserer selbstgeschaffenen Welt sprengen. Es entfacht in uns die Wärme geistiger Ergriffenheit, die zur Flamme der Inspiration führt. Es lässt in uns eine natürliche Freude entstehen, die nicht aus der Erfüllung egoistischer Wünsche und Begehren, sondern aus einer dauerhaften Stille und einem Glücksgefühl entsteht.

**Kosten** : Fr. 300.00/ 2 Tage, incl. 2x Mittagessen / Softgetränke, Kaffee, Pausengetränke, Übernachtung **direkt** im Hotel buchen, [info@hotelheiden.ch](mailto:info@hotelheiden.ch) Tel. 071 898 15 15 zum Spezialpreis im DZ 2Pers. Fr.255.00, im EZ Fr.170.00, incl. Frühstücksbuffet und freie Benutzung des gesamten Wellnessbereichs, Nachtessen individuell, die Seminarzeit ist SA 10.00 -16.00 Uhr, SO 10 – 15.30 Uhr

**Anmeldung, Infos, Zahlungsdetails** :

Zita Hartmann, [info@lujong-yoga.ch](mailto:info@lujong-yoga.ch) oder [zita.hartmann@bluewin.ch](mailto:zita.hartmann@bluewin.ch), 079 453 01 57