

HEILKRAFT AUS TIBET, 2-TAGE-RETREAT IN HEIDEN, HOCH ÜBER DEM BODENSEE, MIT **LOTEN DAHORTSANG**, SA/SO 13./14. April 2024



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, Buddhistische Psychologie, Meditation und Yoga in buddhistischen Zentren in ganz Europa. www.lotendahortsang.ch

DAS LEBEN IM JETZT - GLÜCK IM AUGENBLICK FINDEN In der Lehre des Buddha gibt es nur die Zeit im JETZT in der du wirklich leben kannst. Die Vergangenheit ist nur Erinnerung und die Zukunft nur Wünsche und Hoffnungen. Was hindert mich daran, dass ich nicht der glücklichste Mensch der Welt bin? Oft bist Du es selbst, denn deine Gedanken hindern dich daran. Durch die Transformation unserer Gedanken und Gefühle entsteht in uns eine Wärme und eine Weisheit, die in der heutigen Zeit, wo Menschen nach körperlicher und emotionaler Veränderung suchen, von grossem Nutzen ist.

BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE Die buddhistische Psychologie lässt sich am besten als Wissenschaft des Geistes beschreiben. Sie ist praktisch und erfahrbar, ihr Ziel ist es, unsere stärksten menschlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Sie lehrt uns, wie wir Heilung, Wohlbefinden und innere Freiheit erlangen, unabhängig von den sich dauernd ändernden Lebensumständen. In der Regel bewegen wir uns selbstvergessen und verloren durch das Leben in einer kleinen Perspektive, eingeschränkt durch unsere gewohnten Konditionierungen.

LUZIDES TRÄUMEN - SPIRITUELLE DEUTUNG DER TRÄUME Tibetische Mystiker haben seit Urzeiten Meditationstechniken entwickelt, um in der Nacht während des Schlafes unsere Träume bewusst wahrzunehmen. Durch luzides Träumen können wir unsere verborgenen Seelenbilder besser erkennen und eine intensive Bewusstseinsarbeit in der spirituellen Entwicklung leisten. Der Hauptzweck der Traumpraxis besteht darin, die Natur unseres Geistes zu erkennen.

TSA LUNG YOGA - LU JONG 2 Tsa bedeutet Kanal, Nadi und Lung Wind oder Prana. Tsa Lung ist die grundlegende Yoga Praxis im tantrischen Buddhismus. 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, Nadis und Chakren, eindringen. Durch Rhythmisierung und Aussetzung der Atmung wird Kontemplation, Samadhi und Erlangung der Weisheit, Prajna erleichtert. Die Praxis des Lu Jong 2 ist besonders geeignet, für die Leute, die seit langem Lu Jong 1 praktizieren

Kosten : Fr. 300.00/ 2 Tage, incl. 2x Mittagessen, Pausengetränke, bei Übernachtung: im Hotel **direkt** buchen, info@hotelheiden.ch Tel. 071 898 15 15, DZ 2 Pers. Fr.265.00, EZ Fr.200.00, incl. Frühstücksbuffet, Benutzung des gesamten Wellnessbereichs. Nachtessen individuell. Seminarzeit ist SA 10.00 -16.00 Uhr, SO 10 – 15.30 Uhr

Anmeldung , Infos, Zahlungsdetails :

Zita Hartmann, zita.hartmann@bluewin.ch, www.lujong-yoga.ch 079 453 01 57