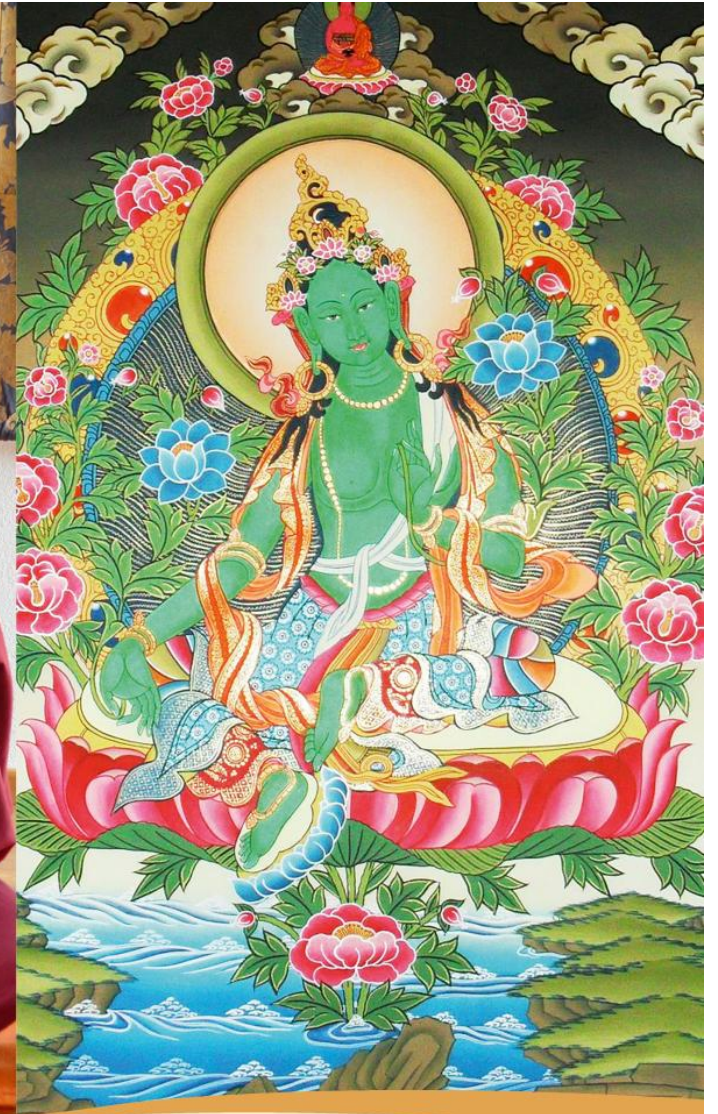




Unterstützend zu der Tara Praxis und Meditation üben wir tibetischen Heilyoga und Tsalung.

Die Übungen des tibetischen Heilyoga Lujong hilft unsere Blockaden zu lösen und Tsalung aktiviert unsere feinstofflichen Körper und erweckt unser inneres Tummo-Feuer. Das Tummo-Feuer kann unsere negativen Karma und deren Spuren verbrennen.



Weitere Infos / Anmeldung:

info@shanti-yoga.ch

www.shanti-yoga.ch (Kontaktformular)

033 223 00 48

Retreat Leitung: Lharampa Tenzin Kalden,
Tibetischer Mönch und Gelehrter

Organisation: Shanti-Yoga und Meditation,
Kasernenstrasse 5, CH-3600 Thun

info@shanti-yoga.ch | www.shanti-yoga.ch

Tara Retreat

6. – 8. Oktober 2017
Alpinhotel Grimsel-Hospitz



Praxis der Tara Mantra und Meditation, Lu Jong und Tsalung

Während des Retreats praktizieren wir die Meditation und Mantra der Tara, der weiblichen Buddha. Tara ist eine sehr wichtige Praxis aus dem buddhistischen Tantra.

Tara ist ein Symbol für innere und äussere Freiheit und für weibliche Buddhaschaft. Sie steht für tiefe Einsicht und geschicktes, mitfühlendes Handeln, Furchtlosigkeit, Grosszügigkeit und die Erfüllung aller Wünsche. Sie ist eine Gestalt weiblicher erleuchteten Buddha-Qualitäten, die in uns als Potenzial existieren. Die Meditation und Mantra Praxis der Tara hilft uns unsere weibliche erleuchtete Natur wie Mitgefühl zu erleben und die negativen weiblichen Emotionen wie Erwartung, Angst, Eifersucht und Neid zu transzendieren.



Lehrer

Lharampa Tenzin Kalden wurde 1972 in Tibet geboren und ist in Europa aufgewachsen. Er studierte 17 Jahre an der Klosteruniversität Sera in Südindien und schloss das Studium der fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. Er ist einer der wenigen tibetischen Gelehrten, der die umfangreiche Lehre des Buddhismus direkt auf Deutsch und Englisch erläutert. Er erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong und Tsa Lung Trulkhor in Indien. Er erhielt die Übertragung vom tibetischen Arzt und Lama, Tulku Lobsang.

Retreat Ort: Historisches Alpinhotel Grimsel Hospiz

«Wie eine Burg, mit einem Stausee zu Füssen»

Inmitten karger Felslandschaft auf 2.165 m liegt der Grimselpass und über dem türkisblauen Stausee steht das altherwürdige Grimsel Hospiz. Das Erste, 1142 schriftlich erwähnte Gasthaus der Schweiz am Handelsweg Piemont- Burgund. Aus dem ehemaligen Bergarbeiter-Domizil ist nach einem kompletten Umbau ein sehr beliebtes Hotel für Ästheten und Naturliebhaber geworden. Das Hotel ist schon allein wegen seiner feinen Küche ein sehr beliebter Ort. Zum Verweilen oder als Ausgangspunkt, zum entspannen – sich wohlfühlen, Neuorientieren, Meditieren.

Preis: CHF 1304.– im DZ, CHF 1424.– im EZ, inkl. aller Kurskosten, Logis u.Vollpension, inkl. Eintritt in Fitness- und Wohlfühloase im Grimsel Hotel Handeck.

Die Platzzahl ist beschränkt.

Anmeldefrist 31. Juli 2017.

Die Anmeldung wird nach Eingang berücksichtigt.

