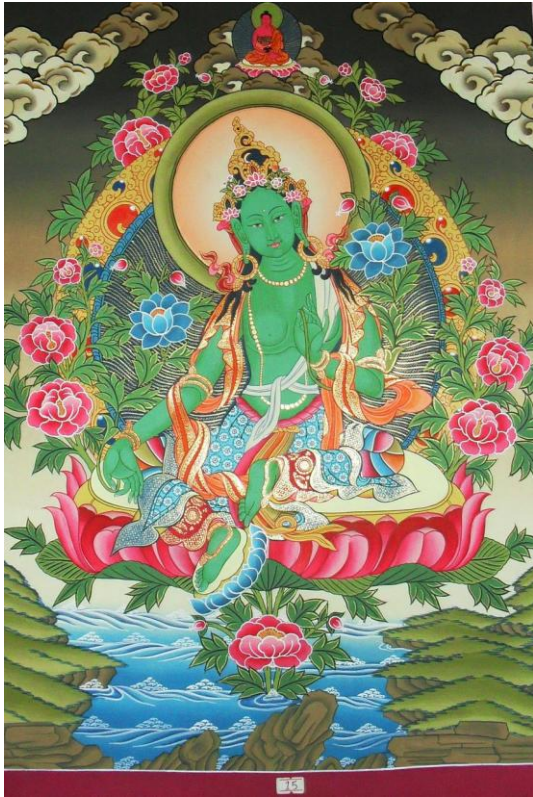


# Tara Seminar mit den Fünf Elemente, Mantra Singen und Reinigende Tsalung Yoga- Übungen



## Mit Lharampa Tenzin Kalden

Die Meditation ist eine uralte buddhistische Übung im Sitzen, wir lernen unseren Körper und Bewusstsein in Einklang zu bringen. Wir werden präsent und richten unsere Aufmerksamkeit nach Innen. In der Stille, ganz anwesend, finden wir die innere Verankerung mit unseren inneren fünf Ur-Elemente, Raum- Erde- Wind- Feuer- Wasser.

Mantras sind die Ur-Töne, deren Schwingung und Vibration bringt Heilkraft für unseren Körper und Geist. Wir praktizieren die Medizin Buddha Mantra und Schutz Mantra der Tara.

**Tsa Lung** Übungen sind tibetische Yogas die den inneren feinstofflichen Körper aktivieren und damit können wir die Blockaden bereinigen.

### 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 vollendete 2017 ein weiteres Studium mit dem Masterabschluss in: „Master in Spirituelle Theologie im interreligiösen Prozess“. Als einer der wenigen tibetischen Gelehrten, erläutert er die umfangreiche Lehre des Buddhismus direkt auf Deutsch und Englisch. Die Übertragung von der Bewegungslehre Lu Jong und Tsa Lung Trulchor erhielt er vom tibetischen Arzt Tulku Lobsang Rinpoche.



## Tagesseminar in Thun: Samstag, 07. April 2018

Wann: Samstag, 07. April 2018  
Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr  
Wo: Shanti-Yoga- und Meditationsraum, Kasernenstrasse 5, 3600 Thun  
Seminargebühr: SFr. 150.00 pro Person  
Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldung ist verbindlich!

InfoAnmeldung: [info@shanti-yoga.ch](mailto:info@shanti-yoga.ch), [www.shanti-yoga.ch](http://www.shanti-yoga.ch), T 033 223 00 48