

# IN VERBINDUNG MIT KÖRPER UND GEIST

## „FLIESSEN UND INNEHALTEN IM EINKLANG“



*Ein Tagesausflug für Körper, Sprache und Geist*

Dieser „Stundenausflug“ ist für jedes Kind geeignet, das lernen möchte, wie er seine innere Unruhe und Ängste umzugehen. Eine Stärkung des Immunsystems durch Loslassen von Selbstzweifel und Unzufriedenheit.

Das Yoga wirkt positiv auf die Körper- und Sinneswahrnehmungen und die Muskulatur wird kräftiger und flexibler. Die Konzentration und das innere „Hören“ werden gestärkt gefördert.

Preis: „Dana“ (freiwillige Spende)

Ort: 8050 Zürich

Anmeldung: obligatorisch, maximal 8 TeilnehmerInnen, ab 4 Jahre alt / Schutzkonzept gemäss BAG liegt vor

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53

Daten: wöchentlich am Mittwoch um 16:30 /  
Startdatum: 15.9.21

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen, eine Matte, warme bequeme Kleidung und eine Lieblingsdecke

- **Meditationen für die Achtsamkeit**

Achtsamkeit wird definiert als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die sich bewusst, jedoch nicht wertend, auf das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks richtet. Meditationen wirken präventiv auf Körper, Geist und Psyche in Bezug auf Krankheiten, Leid und Stress.

Leitung: Rose-Marie Markarian, Meditationsleiterin  
Tibet Institut Rikon /Loten Dahortsang

- **Lu Jong**

Lu Jong ist eine der kostbarsten Bewegungslehren der Tibeter. Sie wird bis heute direkt, durch mündliche Übertragung vom Meister auf den Schüler, übertragen. Tulku Lobsang stellte eine Sammlung an Übungen aus allen Traditionen und Übertragungslinien und reduzierte diese bis zur Essenz der Bewegung um sie so für jede zugänglich zu machen. Lu Jong ist Meditation in Bewegung und bewirkt die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Atmung.

Leitung: Rose-Marie Markarian, Lu Jong Lehrerin  
Tibet Institut Rikon /Loten Dahortsang  
Übertragung durch Tulku Lobsang Rinpoche, Nangten Menlang International

Weitere Infos: [www.ausculpto-disco.ch](http://www.ausculpto-disco.ch)



<sup>1</sup> Dem Unbekannten herzlichen Dank für sein Bild

Dies ist ein Pilotprojekt und jegliche Rückmeldung sind herzlich willkommen