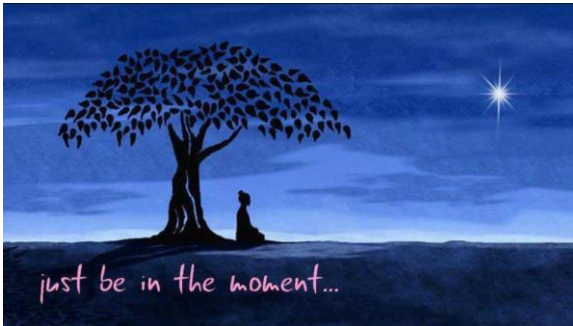


IN VERBINDUNG MIT KÖRPER UND GEIST

„FLIESSEN UND INNEHALTEN IM EINKLANG“



1

Ein Stundenausflug für Körper, Sprache und Geist

Dieser „Stundenausflug“ ist für jeder und jede geeignet, der in der Stille des Augenblicks, Glück, Selbstfindung und Entspannung erleben möchte.

Preis pro Abend: „Dana“ (freiwillige Spende)

Ort: 8050 Zürich und/oder online, genauer Standort nach Anzahl TeilnehmerInnen

Zeit: 20:30 – 21:30

Anmeldung: obligatorisch (Max. 8 Teilnehmer) / Schutzkonzept gemäss BAG liegt vor

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen (ansonsten vorhanden), 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 alle 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

¹ Dem Unbekannten herzlichen Dank für sein Bild

Dies ist ein Pilotprojekt und jegliche Rückmeldungen sind herzlich willkommen