

«Mind, Body and Heart»
Mind-Passion
Eine Reise durch alle Ebenen und Uebenen

Aktuelles Thema: «Frühjahrsputz für den Körper- Zeit zum Entgiften mit der tibetischen Medizin»



„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister. „Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“ „Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?“, fragte der Schüler. „Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen – falls du es wagst!“¹

Inhalte:

- **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.

- **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.

- **Ernährung**

Die Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Konstitutionslehre und daher typengerecht anzuschauen. Die Ernährungsweise spielt eine wichtige Rolle zur Diagnose und Behandlung von Krankheit und zum Erhalt der Gesundheit

¹ Anthony de Mello

«Mind, Body and Heart»
Mind-Passion
Eine Reise durch alle Ebenen und Uebenen

Aktuelles Thema: «Frühjahrsputz für den Körper- Zeit zum Entgiften mit der tibetischen Medizin»

- **Tibetische Medizin**

Die Methoden der tibetischen Heilkunde zeichnet sich durch eine ganzheitliche Sichtweise was Symptome, Erkrankungen und "Stolpersteine" «anbelangt. Mit differenzierten diagnostischen Möglichkeiten, wird dieses individuelle Krankheitsbild zusätzlich ins Auge gefasst. Darauf bauen die Beratung zum Lebensstil und Ernährung, äussere und innere Therapieformen auf.

Administratives:

Datum: 10 März 2019 von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Massagepraxis Kathi Gebert, Pfaffengut 18, 9312 Häggenschwil

Preis: 130

Studenten, Rentner, usw.: Reduktion nach Absprache

Anmeldung: erforderlich (Max. 12 Teilnehmer)

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53 (Rose-Marie Markarian), Kathi Gebert (+41 79 374 35 32)

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen (ansonsten vorhanden), warme bequeme Kleidung

Kursleiter(innen):

Kathi Gebert: Dipl. Masseurin, Lu Jong-Lehrerin, Therapeutin in Tibetischer Heilkunde.

Rose-Marie Markarian: Meditationsleiterin, ILP-Coach, Lu Jong-Lehrerin, Therapeutin in Tibetischer Heilkunde.

Amchi Tseringtar Tsultrim: Tibetischer Mediziner, Gesundheitsmasseur