

## Anmeldung und Reservierung:

Wolfgang Günter / Chumba Lama

Unterschwarzenberg 18  
87466 Oy-Mittelberg  
Mail: w-g@online.de  
Mobil: +49 175 61669226

Werner Pommerenke

Rumskulla Näs 129  
59897 Mariannelund (Sverige)  
Mail: info@svedlanda.com  
Tel.: +46 70 4912152  
Mobil: +49 170 2951978

Mindestteilnehmerzahl 15 Personen  
Gruppengröße max. 20 Personen

Für einen gesicherten Platz ist  
eine Anzahlung von 200 € erforderlich.

## Weitere Informationen:

[www.yeti-verlag.de](http://www.yeti-verlag.de)  
[www.wiu-wiu.com](http://www.wiu-wiu.com)

**Der Kurs findet in  
englischer Sprache statt.**

Chumba Lama hat im buddhistischen Kloster  
Swayambhu die Praxis des  
tibetischen Atem Yogas erlernt.

Tibet hat eine ganz eigene Yogatradition.  
Es handelt sich hierbei um tibetisches Yoga,  
das bisher in Europa kaum bekannt ist.

Im tibetischen Atem Yoga,  
dem Shey Tsum Yoga,  
wird der Atem bewusst durch den  
Körper und durch seine  
verschiedenen Organe gelenkt.  
Dadurch werden die inneren Energiekanäle  
gereinigt. Durch bewussten  
tiefen Atem findet man mehr Ruhe  
im Geist und der Körper wird mit frischem Qi  
und Sauerstoff und so mit Kraft versorgt.

Der Kurs beinhaltet 3 Module.  
Er ist geeignet für Anfänger,  
Fortgeschrittene, Yogalehrer  
und Therapeuten.

Nach dem Kurs gibt es ein Zertifikat.

# Tibetisches Atem ~ Yoga

Juni 2023



mit Chumba Lama

in  
Schweden

# Schweden

## Reise- und Kursinformationen



### Kosten:

**Kursgebühr: Für 6 Tage 650 €**

### Übernachtung etwa 260 €

- 7x im 3 Bett Zimmer
- 7x im 2 Bett Zimmer
- 7x im 1 Bett Zimmer

### Verpflegung 250 €

- 7x Frühstück
- 7x Abendessen
- 6x Mittagessen

1x Kochkurs (3 Stunden) 20 €  
fakultativ

### Anfahrtskosten:

Trägt jeder Teilnehmer selbst  
Flug Frankfurt - Stockholm  
etwa 200 € - 250 €

# KURS UND REISEBESCHREIBUNG

**Termin: Sa. 10.06.2023 - Sa. 17.06.2023**

**Ort: Svedlanda/Mariannelund (Schweden)**



Sa. 10.06.	Anreise; 18 Uhr Begrüßung/Abendessen
So. 11.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen
Mo. 12.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen
Di. 13.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen
Mi. 14.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen
Do. 15.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen; 20 Uhr Tibetischer Abend
Fr. 16.06.	8:00 Frühstück; 9:00-12.00 Yoga; 12-14 Uhr Mittagspause; 14:00-17:00 Yoga; 19:00 Abendessen; Kochkurs etwa 3 Std.
Sa. 17.06.	9 Uhr Frühstück; Abreise