

Tibetisches Atem-Yoga mit Chumba Lama



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 bewusstes tiefes Atmen findet man mehr Ruhe im Geist und der Körper wird mit frischem Qi und Sauerstoff und somit mit Kraft und Gesundheit versorgt.



Chumba Lama hat im buddhistischen Kloster an der Swayambu-Stupa die Praxis des Tibetischen Yogas erlernt und diese Methode mit indischem Hatha-Yoga ergänzt.

Tibet hat eine ganz eigene Yogatradition. Es handelt sich hierbei um Tibetisches Yoga, das bisher in Europa kaum bekannt ist und nicht mit den Übungen der "5 Tibeter" zu verwechseln ist.



Preis ohne Übernachtung 180,00 €

Kurstermine:

Sa. 06.03.2021

So. 07.03.2021

Ort:

Quellhof - Bachtel 14, 87466 Oy-Mittelberg
www.quellhof-allgaeu.de

Da die Anzahl der Kursplätze begrenzt ist, wird um eine verbindliche Anmeldung gebeten und um eine Anzahlung von 40 €.

Wir bieten für die Kurstage ein vegetarisches Mittagessen an.
Anmeldung bitte im Quellhof oder w-g@online.de

Reservierung und Anmeldung für Übernachtung bei:

Toni Bauer
info@quellhof-allgaeu.de
Tel.: 0173 995 9933

Anzahlung und Reservierung für den Kurs bei:

Wolfgang Günter
w-g@online.de oder Tel.: (0) 8366 987113
www.yeti-verlag.de

Bei Interesse und für weitere Infos:
Tel. 08366 987113 oder w-g@online.de