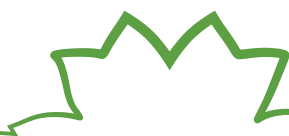


# Tibetisches Atem- Yoga und Körperreinigung mit Chumba Lama




[www.chumba.wiu-wiu.com](http://www.chumba.wiu-wiu.com)

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.



**Datum: Sa. 14. März 2020, 9 - 15 Uhr So.  
15. März 2020, 10 - 15 Uhr**

**Preis (ohne Übernachtung) 180,00 €**

**Veranstaltungsort:  
Seminarhaus Sulzbrunn 1, 87477 Sulzberg**

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

Anmeldung bitte im Seminarhaus Sulzbrunn  
oder [w-g@online.de](mailto:w-g@online.de)

**Reservierung und Anmeldung für Übernachtung  
und Essen bei:**

Laura Kral  
[info@seminarhaus-sulzbrunn.de](mailto:info@seminarhaus-sulzbrunn.de)  
Tel.: 08362 923339

**Veranstalter und Ort:**  
Sulzbrunn 1-8  
87477 Sulzberg



**Anzahlung und Reservierung für den Kurs bei:**  
Wolfgang Günter  
[w-g@online.de](mailto:w-g@online.de) oder Tel.: (0) 8366 987113  
[www.yeti-verlag.de](http://www.yeti-verlag.de)

**Für das Frühjahr 2020 ist ein 14-Tage Kurs  
für alle 3 Module in Sri Lanka geplant.**

Bei Interesse und für weitere Infos:  
Tel. 08366 987113 oder [w-g@online.de](mailto:w-g@online.de)