

Tsa Lung – tibetischer Yoga der feinstofflichen Energien

Kurzbeschreibung	Tsa-Lung ist der authentische Weg der Yogis und Yoginis, um die Natur des Geistes zu realisieren. Das Tsa-Lung-Übungssystem wirkt über das komplexe System der inneren Winde (Pranas) auf die Nadis und Chakren.
Kursinhalt	Körperliche wie auch geistige Erkrankungen werden im Tsa-Lung-System als eine Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichenen Winden sowie von unharmonischen Elementen auf der äusseren, inneren und subtilen Ebene gesehen. Die Tsa-Lung-Yoga- und -Meditationspraxis wirkt auf das Ungleichgewicht, was zu einer Reinigung und Harmonisierung des feinstofflichen Körpers führt. Dabei werden auch die fünf Elemente in ihr natürliches Gleichgewicht gebracht.
Ziele	Verschiedene Tsa-Lung-Übungseinheiten kennen und ausführen lernen. Achtsamkeitspraxis, Meditation und Visualisationsmethoden anwenden und Atemreinigungstechniken und die Vasenatmung ausführen. Mantras und Mudras anwenden und Entspannungstechniken einüben.
Kursleitung	Naomi King, dipl. Yogalehrerin YCH, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin
Termine	4./5. Mai und 21./22. September 2024, jeweils 9.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr
Anmeldeschluss	13. April 2024
FN*	24 Std.
TN-Zahl**	Min. 6, max. 12
Ort	Akademie Lu Selva, Hauptstrasse 45, 5070 Frick
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 580.–, Nichtmitglieder: CHF 620.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.
Rücktritt	Wird die schriftliche Anmeldung widerrufen, entstehen folgende Kosten: bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %, weniger als 1 Woche vor Kursbeginn 100 %. Falls ein Ersatz gestellt wird, entfallen jegliche Kosten.
Anmeldung	Naomi King, Tel. 078 638 83 35, info@luselva.ch
Link	luselva.ch/news/yoga-schweiz-anerkannte-weiterbildung