

Einführung in die Traditionelle Tibetische Medizin, Tibetisches Yoga Kum Nye und Positionen der Entspannung

28.10.-03.11.2024

In dieser 6-tägigen Klausur im Allgäu werden wir uns mit den 5 Elementen aus der Tibetischen Medizin befassen und mit Hilfe von Lu Jong und Tsalung (tibetisches Heilyoga) , Kum Nye (tibetische Selbstmassage) , Nejang Yoga und bestimmte Entspannungspositionen, sowie kurzen Atem-und Meditationseinheiten unseren Körper und Geist ganzheitlich dabei unterstützen (wieder) in Balance zu kommen.

Wenn unsere Elemente ausgeglichen sind, werden unsere Gedanken und Gefühle ruhiger, unsere Körpersysteme kommen in eine gesunde Balance und wir kommen zu uns und in den Moment.



Im Trubel des Alltags kann diese momentane Präsenz und Verkörperung schwer fallen und wir sehen dadurch nicht „klar“, was uns gut tut und was nicht schädigende Verhaltensweisen sind. Dies kann es schwierig machen diese zu durchbrechen und ein Gefühl von Zufriedenheit kann sich unter diesen Bedingungen nur kurzzeitig einstellen.

Diese kleine Klausur soll eine Unterstützung sein zu sich, zum Körper und Geist zu kommen und dabei Methoden aus der tibetischen Medizin vermitteln, die dabei unterstützen und auch gut anwendbar sind, um sie wieder zu sich in den Alltag zu nehmen.

Außerdem biete ich auf Wunsch, für jeden TeilnehmerIn eine tibetisch medizinische Untersuchung an und berate individuell mit welchen Nahrungsmitteln, Verhaltensweisen und eventuell Kräutermischungen die eigene (momentane) Konstitution positiv beeinflusst und ausgeglichen werden kann.

Dies umfasst

Die Pulsdiagnose
Der Morgenurin/ Urinschau und
Körperliche Untersuchung



Ein wichtiger Teil des Programms werden auch ausgedehnte Spaziergänge in beeindruckender Natur und kurze Atemeinheiten in dieser darstellen, um Körper und Geist von „ Schlacken“ zu lösen und Raum für das Neue und Heilsame zu ermöglichen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit, um uns zu stärken und unserem Körper und Geist näher zu kommen!

Tagesplan:

Tag der Ankunft, 16.00-18.00 Uhr , Begrüßung und Einführung, Vortrag Tibetische Medizin
18 Uhr Abendessen
19.30-21 Uhr, S.K.Y.move , Pranayama, Meditation

Tag 2/3/4/
8-8.30 Uhr Medizin Buddha Meditation
8.45-10 Uhr tibetisches Yoga (Lu Jong und Nejang Yoga)
10 Uhr Frühstück
11-13 ca. Uhr Kleine Wanderung und Pranayama (bewusstes Atmen)

Ruhe. Pause. Stille. individuelle Untersuchung

16.30-18 Uhr Lu Jong und Kum Nye der Elemente ,
Entspannungsposen, Körperarbeit

18 Uhr Abendessen

19.30-20.30 Uhr Mantra und Meditation , freie Bewegungseinheit

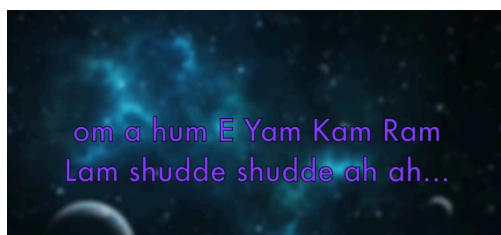
Tag der Abreise, 8.30-10 Uhr Lu Jong, Kum Nye der Elemente und Nejang Yoga
10 Uhr Frühstück
11-13 Uhr S.K.Y.move, Mantra, Widmung
13 Uhr Mittagessen (bitte Bescheid geben, wenn gewünscht)

Info über mich www.martinalabonte.de

Gebühr für die Klausur : 400.-
Plus Untersuchung und Beratung : 460.-

Zuzüglich Unterkunft, Essen, die An-und Rückreise

Unsere Unterkunft und Seminarraum befindet sich im Gästehaus Anna Matt in Steibis,
www.anna-matt.de



Verpflegung, Unterkunft und Kurtaxe wird vorort direkt bezahlt.

Bei verbindlicher Anmeldung bis 01.03.2024 gilt ein early- bird Angebot für 380.-!
Wenn eine private Versicherung für Heilpraktiker vorhanden ist, ist es möglich insgesamt 130.- der Klausur ein zu reichen!

Bei Fragen schreibt mir gerne eine e-Mail unter praxisbuero@posteo.de