



Foto: Flickr.com: J. H. Wichinosky

Lu Jong & Meditation in Leukerbad

Tibetischer Heilyoga und Herzchakra-Meditation

Freitag bis Sonntag, 27. - 29. Januar 2017

Ein Wochenende in der atemberaubenden Bergwelt Leukerbads - in einem kleinen gemütlichen Hotel - mit freiem Zugang zur Alpentherme. (www.volksheilbad.ch)

Wir ziehen uns in die stille Bergwelt zurück, praktizieren morgens und abends Lu Jong und Meditation, ergänzt durch entsprechende Impulse und haben nachmittags genug Zeit, uns in der hoteleigenen Alpentherme zu entspannen oder draussen die winterliche Natur zu erkunden.

Das Herz ist ein selbstorganisierendes intelligentes System, das die mentale und emotionale Intelligenz erhöht, indem es alle Körpersysteme koordiniert und deren Zusammenspiel verbessert. In der Meditation des Herzraums wollen wir diese Herzqualitäten entdecken, deren heilsame Kraft erfahren und uns von ihr erfüllen lassen.

Lu Jong ist eine Yoga-Bewegungsmeditation. Von den Bergmönchen des Tibets überliefert, passen diese Übungen sehr gut in unsere klimatischen Verhältnisse. Sie sind einfach zu erlernen, wirkend gezielt auf Krankheiten und körperlich-mentales Ungleichgewicht. Ihre Wurzeln liegen in der tibetischen Medizin und der spirituellen Tradition des buddhistischen Tantrayana.

Leitung

Dr. theol. Eleonore Näf, Theologin und Craniosakral Therapeutin, Kontemplation bei Franz Jalics SJ, Meditieren & Heilen bei Peter Wild. Maria Regli, Theologin, Spiritualin und Lu Jong Lehrerin i.A. bei Tulku Lobsang.

Kosten

2 x HP/DZ/Therme Fr. 220.- und Kurs Fr. 170.-: Fr. 390.- (EZ + Fr. 30.-)
Kursreduktion für Bieler/-innen: Fr. 145.- (anstelle Fr. 170.-).

Detailinfos/Anmeldung bis 12.1.2017

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten/Gruppengrösse max. 16 TN.
Anmeldung an Sekretariat Bildungsstelle, 032 329 50 82
anita.chavaillaz@kathbielbienne.ch
Nach der Anmeldung erhalten Sie Detailinfos zum Ablauf, Hinfahrt etc.

Veranstalter:

Fachstelle Bildung der kath. Kirche Biel