



Foto: Dierk Schaefer; flickr.com

## Spiritualmove & Trinkfasten

**Samstag 1. – 8. April 2017, 18.00 – 9.00 Uhr**  
im Kur- & Ferienhaus St. Otmar in Weggis

## Fastenwoche - Meditationen - Lu Jong- und Gang Gyok-Übungen

Stellen Sie sich Ihren Körper einmal als eine Zwiebel vor. Die äusserste Schicht ist der sichtbare Teil. Nach innen verfeinert er sich über die zweite Schicht, die uns Energie liefert (Nahrung, Schlaf, Atem usw.), bis hin zur dritten, den «inneren Kanälen». Diese sind, nach tibetisch-buddhistischer Anschauung, vergleichbar mit feinen Lichtstrahlen. Darin fliesst der "innere Wind" (tib. lung) und mit ihm verbunden unsere Gedanken und Emotionen. Danach kommt die fünfte, geheimnisvolle Schicht. In unserer meditativen Bewegungspraxis versuchen wir, die buddhistischen Erkenntnisse über den Körper in unser Denken und Üben zu integrieren. Tägliche Meditation am Morgen und Abend, inhaltliche Impulse zu Lu Jong (tibetischer Heilyoga) und Gang Gyok (tibetische Lauftechnik), zu Körperspiritualität und tibetischer Medizin unterstützen uns dabei.

Daneben fasten wir unter professioneller Leitung von Maya Bachmann und ihrem Team. Erfahrungsgemäss ist es einfacher, dazu aus dem Alltag auszusteigen (wer kann..) und sich ganz auf diesen körperlich-geistigen Klärungsprozess einzulassen. Das Gesundheitszentrum ist der ideale Ort dafür und stellt diverse therapeutische Anwendungen, Massagen, Sauna usw. zur Verfügung.

**Leitung:** Maria Regli, Theologin, Spiritualin, Lu Jong/Gang Gyok-Lehrerin, und Maya Bachmann, Kurhaus- & Fastenleiterin SKA.

**Kosten:** Trinkfasten inkl. Zimmer je nach Kategorie für alle ab Fr. 378.-; Details unter [www.kurhaus-st-otmar.ch](http://www.kurhaus-st-otmar.ch); Spiritualmove-Kursleitung Fr. 320.-; 50% Ermässigung für Teilnehmende aus Biel und Umgebung.

**Anmeldung/Info:** Direkt im Kurhaus unter 041 390 30 01 (mit Code «BielMR17»): [info@kurhaus-st-otmar.ch](mailto:info@kurhaus-st-otmar.ch) und [anita.chavallaz@kathbielbienne.ch](mailto:anita.chavallaz@kathbielbienne.ch). Plätze nach Eingang der Anmeldung. Detailinfos: Maria Regli, 032 329 50 84; [maria.regli@kathbielbienne.ch](mailto:maria.regli@kathbielbienne.ch).

**Veranstalter:** Bildungsstelle Biel u. Kur- & Ferienhaus St. Otmar, Weggis