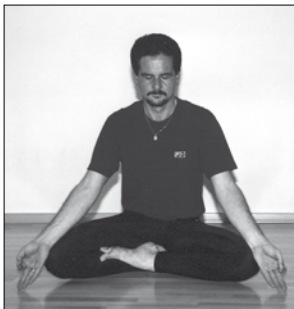


TIBETISCHER HEIL-YOGA

Meditative Bewegungsübungen vom Dach der Welt

Tibetische Geistes- und Körperübungen haben seit den späten 60er Jahren im Westen eine Tradition. Die wechselseitigen Interaktionen zwischen Körper und Geist waren in Tibet durch das Zusammenwirken aus der Bön-Überlieferung (der ursprünglich schamanischen Tradition), dem Buddhadharma, den verschiedenen indischen Yoga-Traditionen sowie den lebensverlängernden Praktiken der Daoisten bekannt.

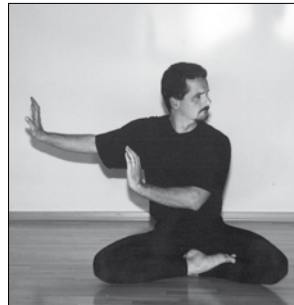
Meditation



Die Erfahrung des offenen, stillen Raumes in uns ist der Ausgangspunkt des tibetischen Heil-Yoga.

Das Sitzen in Stille führt den Geist nach innen. Dies führt zum Gewahrsein der ursprünglichen

Natur des Geistes. Die Ruhe ist der Ausgangspunkt, von dem aus die Bewegungen des Geistes erforscht werden. Entspannung ist der Schlüssel zur Integration von Körper und Geist. Unsere Sinne wenden wir bei der Meditation nach innen und unsere Gedanken und Gefühle folgen ihnen. Auf diese Weise treten wir wieder mit unserem angeborenen



Potential in Kontakt. Diese Integration führt zu einem fließenden und harmonischen Gewahrsein im Einklang von Individuum und Umwelt. So wird Glück nicht mehr in Äußerlichkeiten, sondern durch die Verinnerlichung der Offenheit erfahren.

Bewegung

Ursprünglich gab es eine Vielzahl an

Körperübungen, die von den tibetischen Yogis zur Regulation des Vitalsystems



praktiziert wurden. Die vielen verschiedenen Bewegungen des tibetischen Heil-Yoga sind eine ganzheitliche lebendige GeistKörperErfahrung.

Leibliche Erfahrung besteht nicht nur im Funktionieren des Körpers. Über das unmittelbare Körpergewahrsein sind die anderen sinnlichen Erlebnisweisen wesentlich. Die bewußte Arbeit mit Klängen und Tönen öffnet den Körper für die subtilen Schwingungen des Geistes. Der klingende Atem ermöglicht die leibliche Erfahrung des Geistes. Empfindung, Gefühle und Gedanken können so zu einem harmonischen Einklang kommen.

RANGDROL - TIBETISCHER HEIL-YOGA

Selbstbefreiung der GeistKörperEnergien durch Tibetischen Heil-Yoga

Zeit: 6. - 8. Juni 2008

Beginn 6. 6. um 18.00 Uhr, Ende 8. 6. ca. 16.00 Uhr

Leitung: Enrico Kosmus

Ort: Steinberg bei Graz

Beitrag: € 185,--

Workshop-Stationen:

Leibliche Erfahrungsräume erspüren / Atem und Leib / Der tönende Atem / Klang und Silbe – die schwingende Information / Empfindung, Gefühl & Geist / Lösen von Spannungen / Innere Energie aufladen / Reinigender Atem / Integration von empfundener, gefühlter und gedanklicher Erfahrung / Harmonie von Ausdruck & Selbst / Selbstheilung

Ausbildungsziel:

Im ersten Modul des Tibetischen Heil-Yoga widmen wir uns den Basis-Übungen der Entspannung und der leiblichen Er-

fahrung. Durch das Erspüren der körperlich-geistigen Erfahrungsräume in uns kommen wir zur Ganzheit.

Meditation als Methode der geistigen Sanftheit und das Nach-Innen-Wenden der Sinne führt uns zur lebendigen Erfahrung des Wesenskerns. Durch sanfte Körperübungen treten wir in Kontakt mit den reinen Energien von Körper und Geist.

Wachsendes Gewahrsein ermöglicht es, uns innerhalb der KörperGeistEnergien zu bewegen und die verschiedenen Schattierungen unserer Empfindungen und Emotionen bewußt zu erleben. Neue Kraft sammeln wir durch das Eintauchen in die innere Ruhe einer neutralen, jedoch vollkommen heilsamen Energie.

Mit dem bewußten Atmen können negative Schwingungen ausgeschieden werden. Die Ursachen von körperlichen Beschwerden, Konzentrationsschwierigkeiten und inneren Unausgeglichheiten können auf diese sanfte Weise gelöst werden. Atem als Quelle des Lebens bildet für uns Übende eine Steigerung des positiven Lebensgefühls.