

Tibetische Heilkunst

Buchpräsentation und Workshops in Wien

Der buddhistische Meister und tibetische Arzt Tulku Lobsang bietet am 7. und 8. November in Wien die Möglichkeit, Wissen aus der Tibetischen Medizin und tibetische Körperübungen zu erfahren.

Körper symbolisch getrennt, um sich von Ängsten, Frustrationen und Ärger zu befreien. Das Resultat ist Klarheit, innere Stärke und ruhige Gelassenheit. Während wir in der westlichen Welt versuchen, mentale



Das mentale Ego – Ursache allen Leidens – wird symbolisch vom Körper getrennt, um sich von Ängsten, Frustrationen und Ärger zu befreien.

In seinen Workshops über Heilyoga Lu Jong und Schwertmeditation Tog Chöd lehrt Tulku Lobsang spezielle Übungen. Mit einfachen Körperbewegungen lassen sich angeblich Körper und Geist fit und gesund halten und sogar Krankheiten heilen. Das Praktizieren von Lu Jong soll Blockaden öffnen und Chakren in Kanäle umwandeln, damit der Körper kraftvoll und der Geist klar wird.

Negative Emotionen beseitigen

Tog Chöd, eine Kombination aus Bewegung, Meditation und Visualisierung, ist eine alte tibetische Form der Bewältigung von negativen Emotionen. Die Tog Chöd Technik findet ihre tiefen Wurzeln in der tibetischen Tradition im Yamantanz. Dabei wird das mentale Ego, das die Ursache allen Leidens darstellt, vom

Probleme durch Erkennen und Aufarbeiten zu beseitigen, setzt die buddhistische Psychologie dort an, wo die Störungen entstehen. Tog Chöd ist eine effektive Technik, negative Emotionen zu transformieren und durch die Veränderung der persönlichen Haltung und Einstellungen mentale wie auch körperliche Störungen zu heilen. Sie dient etwa zur Behandlung von Suchtproblemen, Angstzuständen und Burnout. Die Seminare finden am 7. und 8. November von 10 bis 17 Uhr in der Sporthalle Mollardgasse 87, 1060 Wien, statt. Am 6. November von 18-21 Uhr präsentiert Lobsang sein Buch „108 Fragen“, ein interaktives Tagebuch zur analytischen Meditation samt Anleitungstipps, im Shambhalazentrum Wien.

Hennrich-PR/MSW

Link: www.tukulobsang.at