

GANG GYOK & TSA LUNG

RETREAT | DEUTSCHLAND – 27. - 30. JUNI 2024

Gang Gyok ist eine sehr alte, tibetische Praxis yogischer Lauftechniken – die „Praxis der schnellen Füße“. Aufgrund der tiefen Verbundenheit von Körper und Geist arbeitet diese Praxis mit allen Dimensionen von Geist, Atem und Körper und bringt so unglaubliche Resultate. Mit der Kraft des Geistes können wir im Körper Energie erzeugen. Diese Energie kann beim Rennen für Ausdauer und Geschwindigkeit genutzt werden. Durch die Gang Gyok-Praxis werden wir schneller und ermüden weniger leicht. Zudem entwickeln wir unsere Achtsamkeit und innere Wärme – und fördern gleichzeitig die Gesundheit.

Tsa Lung ist eine Praxis, die durch den Atem intensiv mit unserem feinstofflichen Körper arbeitet. Der feinstoffliche Körper besteht aus Kanälen (tsa), der Windenergie (lung) und Essenz, die durch sie fließen. Die Gesundheit unseres feinstofflichen Körpers ist von größter Wichtigkeit für die Gesundheit unseres physischen Körpers und unser geistiges Glück. Blockaden in den Kanälen verursachen sowohl Ungleichgewichte in unseren Körpersystemen, da lebenswichtige Nährstoffe, Sauerstoff und Blut nicht frei fließen können, als auch Probleme auf energetischer und mentalen Ebene. Durch das gezielte Anhalten des Atems in Kombination mit speziellen körperlichen Bewegungen und Visualisierungen, leiten wir unsere Windenergie durch den ganzen Körper und ermöglichen es ihr, tiefe Stellen unseres Körpers zu erreichen, um mehr und mehr feinstoffliche Kanäle zu öffnen und Blockaden zu lösen. Je freier, sanfter und tiefer der Wind in unseren Kanälen fließen kann, desto ruhiger und friedvoller wird auch unser Geist. Je tiefer der Wind fließt, desto kraft- und energievoller wird unsere Laufpraxis werden.

In diesem Retreat zeigt uns **Tulku Lobsang Rinpoche** wie wir durch die Kombination dieser beiden Tantrayana-Praktiken – Gang Gyok & Tsa Lung – unsere physische und mentale Gesundheit auf eine wunderbare Weise steigern und stärken können.

Datum: 27. Juni 2023, 18 Uhr – 30. Juni 2023, 12 Uhr

Ort: Domicilium, Holzkirchener Str. 3, 83629 Weyarn

Kontakt: Ulrike Faber, registration@tulkulobsang.de, Tel: 07562-6210 900

Preis: € 290 – Unterrichtskosten
zzgl. Unterkunft, Verpflegung & Seminarhausgebühren
→ diese müssen zusätzlich separat gebucht werden



Zimmerkategorie	Preis, incl. Verpflegung und Endreinigung pro Nacht & Person
Einzelzimmer mit Bad/WC	€ 80,50
Einzelzimmer mit Etagenbad/WC	€ 76,50
Zwei-Bett-Zimmer mit Bad/WC	€ 64,50
Zwei-Bett-Zimmer mit Etagenbad/WC	€ 58,50
Mehrbettzimmer mit Bad/WC	€ 56,50
Mehrbettzimmer mit Etagenbad/WC	€ 51,50
Verpflegung & Seminarhausgebühr <i>(nur bei Übernachtung außerhalb des Domicilium)</i>	€ 42,00

Bitte beachten Sie, dass nur wenige Einzelzimmer zur Verfügung stehen.

Wahlleistungen (bitte eine Woche vor Kursbeginn mitteilen)	
Bereitstellen von Bettwäsche	Pro Person einmalig € 10,00
Bereitstellen von Handtüchern	Pro Person einmalig € 5,00

Für die Zimmerreservierung und Wahlleistungen schreiben Sie bitte direkt eine Mail an Mila Hechfellner: mila@tulkulobsang.de *(gerne auch unter Nennung einer Alternative, falls die von Ihnen gewünschte Zimmerkategorie bereits vergeben ist – vielen Dank!)*

Sollten Sie außerhalb des Domicilium übernachten, ist in jedem Fall die Buchung der „Verpflegung & Seminarhausgebühr“ notwendig. Bitte melden Sie sich ebenfalls hierfür vor dem Retreat bei Mila Hechfellner schriftlich/per Mail an: mila@tulkulobsang.de

Für die Übernachtung außer Haus finden Sie über nachfolgenden Link eine Aufstellung über möglich Unterkünfte im näheren Umkreis unseres Seminarhauses:

→ <https://domicilium.de/zen-spiritualitaet-bildung/unterkuenfte-in-der-umgebung-des-domiciliums/>

