

Atmen und bewegen in St. Antönien

Lu Jong nach Tulku Lobsang



basiert auf der tibetischen Medizin, welche davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung können die Körperkanäle sanft geöffnet und fehlgeleitete Energie mobilisiert werden, ins besonders in der Wirbelsäule. Dadurch werden unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert. Tulku Lobsang ist ein hoch angesehener buddhistischer Meister und anerkannter Arzt der tibetischen Medizin. Nach jahrelangem Studium mit Meistern aller Hauptschulen stellte er die Bewegungen in einer klaren Praxisabfolge zusammen. Er hat Modifikationen vorgenommen, um sie den westlichen Bedürfnissen anzupassen.

An diesem Wochenende werden wir alle 21 Ju Jong Körperübungen praktizieren. Weitere Informationen zu Lu Jong finden sie unter: www.tulkulobsang.org

Der Erfahrbare Atem® nach Ilse Middendorf



ist eine achtsame, meditative Atem- und Körperwahrnehmungsarbeit. In den Übungseinheiten erfahren und begegnen wir uns selbst. Wir erkennen was jetzt ist. Innere Wachheit, Motivation und Aufmerksamkeit werden angeregt und geschult, das Körperempfinden gestärkt und das emotionale Gleichgewicht gefördert. So wird unsere gesundheitliche Selbstregulation unterstützt und das Selbstvertrauen gestärkt. Atemtherapie ist keine Atemtechnik sondern ein Weg zu uns selbst. Wir orientieren uns an fünf Atemräumen. Das Erleben dieser ermöglicht uns Entfaltung und ein sicheres Dasein in dieser Welt. Ein wichtiger Leitsatz von Ilse Middendorf lautet:

«Wir lassen unseren Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.»

Dies in der Natur zu erfahren kann uns besonders tiefe Erlebnisse schenken. Weitere Informationen unter: www.ambuehl-atem.ch / www.sbam.ch



Die Lu Jong
Bewegungen
der Mönche
aus Tibet



Kraft aus der
Natur, feines
Essen und
nette
Gesellschaft



Bewegte
Atem-
meditation
nach
Middendorf

Übernachten und fein essen im Gemsli

Wann: 14.Juni 2019 20:00-22:00 Uhr
15.Juni 2019 07:30-08:30 /ca. 10:30-16:00 Uhr
16.Juni 2019 07:30-08:30 / 10:30-13:00 Uhr

Wo: So viel wie möglich in der Natur von St. Antönien und im



Kosten: Doppelzimmer: 410.00 Fr.
Einzelzimmer: 440.00 Fr.

Inklusive Kurskosten, 1x Pausengetränk,
2x Übernachtung, 2x Frühstück, 2x Gästetaxe,
1x Lunchpaket, 1x Abendessen

Mitbringen: Naturtaugliche, bequeme Kleidung,
Decke oder Yogamatte für Draussen,
Kissen für sitzende Übungen,
Tagesrucksack, Schreibmaterial,
rutschfeste Socken

Anmeldung: info@berggasthaus-gemsli.ch

081 332 13 47

Erst der Eingang der Kurskosten gilt als definitive Anmeldung.
Für Abmeldungen wird die Hälfte der Teilnahmekosten geschuldet, sofern
kein Ersatzteilnehmender angegeben wird. Diese Angabe muss schriftlich
zusammen mit der Abmeldung vorliegen.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmenden

Die Natur ist unser Erholungsraum und hat einen unglaublichen Effekt auf uns und unsere Gesundheit. Weg vom Alltagstrubel und Lärm finden wir «hinter dem Mond links», in der Umgebung von St. Antönien viele schöne Plätze für achtsame Körperübungen, oder um «einfach zu sein». Wir können unsere fünf Sinne mit der Natur verbinden und so das Wahrnehmungsfeld für körperliche und seelische Erlebnisse erweitern und vertiefen. Ich werde Ihnen Körperübungen vom Lu Jong und erweiterte Bewegungsabläufe der Atemtherapie Middendorf anbieten. Sie haben nach diesem Wochenende die Gelegenheit, das Gelernte zu Hause für sich anzuwenden.

Im Berggasthaus Gemsli finden Sie ihr liebevoll hergerichtetes Zimmer. Die Familie Hossni-Flütsch sorgt auch für unser leibliches Wohl. Als kulinarischen Höhepunkt wird sie uns am Samstag ein orientalisches Abendessen servieren.

Ich freue mich sehr auf dieses spezielle Wochenende und gebe gerne weitere Auskunft.

Kathrin Ambühl-Kaufmann



Eid. Dipl. KomplementärTherapeutin
Dipl. Atemtherapeutin Middendorf
Lu Jong Lehrerin
Energetisch-Integrative-Atemtherapeutin i.A.

079 739 14 51 kathrin.a@bluewin.ch
www.ambuehl-atem.ch