

Yoga

Academy

Winterthur

ATEM ALS ANKER

Sanftes Tsa Lung - kennenlernen, üben, vertiefen



MEDITIEREN STATT NERVEN VERLIEREN

Atem. Raum. Ruhe

WORKSHOP | PRAXIS-ÜBUNGS-VIDEOS | WÖCHENTLICHES
LIVE ONLINE TRAINING | Q&A BEGLEITUNG

SANFTES TSA LUNG

Manchmal brauchen wir nicht noch mehr Input, sondern einen Raum, in dem wir wieder bei uns ankommen.

In diesem zweiteiligen Workshop **lernst du Tsa Lung kennen** - eine tibetische Atem- und Energiearbeit in der Übertragungslinie von Tulku Lobsang Rinpoche.

Über Atem, Körper und Meditation nähern wir uns Schritt für Schritt einer Praxis, die Sammlung und ruhiges Verweilen erfahrbar macht.

Der erste Workshop im Dezember legt die Grundlagen. Zwischen den beiden Terminen **kannst du mit Praxisvideos und einem wöchentlichen Online-Training weiterüben**. Im Februar nehmen wir die Praxis wieder auf und vertiefen sie. Du kannst die Workshops einzeln besuchen oder dich für den gesamten Praxisweg entscheiden. Das Gesamtpaket besteht aus 2 Workshops, dazwischen wöchentliche online Praxiseinheiten, Q&A Sessions und Kursunterlagen.

An den Workshops kann auch online teilgenommen werden.

Ein Fortsetzung für das intensive Tsa Lung bieten wir ab April 2027.



Zeitraum

Teil 1: 12.12.2026, 09:30-13:00

Teil 2: 20.02.2027, 09:30-13:00



Ort

Dialogplatz 10, Winterthur



Kosten

CHF 175 Einzelworkshop

CHF 390 Gesamtpaket



Trainer

Jasmin Clamor

Fabienne Roux

Roman Treichler

Für wen ist der Workshop

- wenn du mehr Ruhe, Verankerung und innere Sammlung möchtest.
- wenn du deine Selbstregulation und Resilienz stärken möchtest.
- wenn du Buddhistische Psychologie mit Atem-Meditation ergänzen möchtest.

