



Workshop am Samstag, 3. August 2019 zum Thema

Zu sich selbst finden: Achtsam mit sich und der Welt in Kontakt sein

mit Acharya Lama Sönam Rabgye

Ort: Physiotherapiepraxis Zaindl & Ettinger, Riezlerweg 8, 80997 München – Untermenzing

Beginn: 10 Uhr mit einer kleinen Segnung für die Praxis

10:30 – 12:30 Uhr Teil 1

15:00 – 17:00 Uhr Teil 2 anschließend evtl. Zeit für persönliche Fragen

MVV – Erreichbarkeit: **S1/U3 Moosach**, Bus 162 bis Manzostraße, **S Bahn Pasing**, Bus 162 bis Manzostraße, **U1 Westfriedhof**, Bus 165 bis Waldhornstraße

Kosten: Kostenlos – Spenden sind willkommen, jeglicher Erlös wird dem gemeinnützigen Verein **Himalaya Karuna** gespendet.

Anmeldung: Persönlich in der Praxis, per Email an info@physioteam.eu oder telefonisch unter **089 32807304**



Meditation und Achtsamkeitspraxis sind heutzutage in aller Munde. Aber wie können wir tatsächlich Achtsamkeit zu einem Weg machen, der zu mehr Glück und Freude, sowohl auf geistiger, emotionaler als auch auf körperlicher Ebene führt? Wie können wir achtsamer mit uns selbst und anderen werden?

An diesem Samstag wird Acharya Lama Sönam Rabgye eine Einführung in die Achtsamkeitspraxis aus buddhistischer Sicht geben.

Schwerpunkt dieses Workshops wird sein, wie jeder im Alltag im Umgang mit sich und anderen Achtsamkeit entwickeln und praktisch anwenden kann. Lama Sönam wird auch auf formelle Meditationspraxis eingehen und zeigen, wie Achtsamkeit ein Weg zu mehr Zufriedenheit auf geistiger und körperlicher Ebene sein kann.

Lama Sönam wird in englischer Sprache unterrichten, Übersetzung ins Deutsche wird angeboten.

Dieser Tagesworkshop ist auch eine wunderbare Einstimmung auf den Lu Jong Kurs, der ab August in der Physiotherapiepraxis Zaindl & Ettinger angeboten wird. Lu Jong, auch tibetisches Heilyoga genannt, ist eine wertvolle Bewegungslehre, die hilft, den eigenen inneren Raum zu entdecken, Lu Jong fördert das emotionale Gleichgewicht, und körperliche Flexibilität sowie Stabilität.

Zum Referenten: Lama Sönam wurde 1961 in Manang, in der Annapurnaregion, dem Grenzgebiet zwischen Nepal und Tibet geboren.

Er studierte buddhistische Philosophie an dem Karma Shri Nalanda Institut in Rumtek, Sikkim, Nordindien, und unterrichtete anschließend in Kathmandu, Nepal. Lama Sönam trägt den Acharya-Titel eines tibetischen Gelehrten und ist ein überaus geschätzter Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra. Er lebt seit 1999 als Residentlama im Kamalashila Institut® nahe Koblenz.