

Ausbildungszyklus Farbtherapie 2024

Modul 7 (Samstag, 17. / Sonntag, 18. August 2024)

«Farben in der Meditation, Lu Jong – tibetisches Yoga, Achtsamkeitsübungen»



Seminarinhalt:

Farben in der der Meditation: An diesem Wochenende lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit dem Einsatz von Farben und Klängen neue Meditationserfahrungen zu machen.

Lu Jong, das tibetische Heilyoga ist eine über 8000 Jahre alte, allumfassende Praxis und ein kostbarer Schatz aus den tibetischen Klöstern. Diese leicht erlernbaren Körperübungen, welche unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten von Menschen jeden Alters gemacht werden können, schenken uns auf körperlicher, emotioneller und seelischer Ebene Harmonie und bringen Körper und Geist in Einklang. Lu Jong ist eine Kombination von Position und Bewegung, verbunden mit der entsprechenden Atmung. Durch die sorgfältig ausgeführten Bewegungen werden die Meridiane im Körper stimuliert, dadurch fließen die subtilen Energien im Körper harmonischer. Mit Lu Jong erreichen wir ein tiefes inneres Gleichgewicht. Es schenkt uns physische Gesundheit, erhöht unsere Energie, bringt Ruhe, Klarheit und gleicht unsere Emotionen aus.

Achtsamkeitsübungen: Die Ursprünge der Achtsamkeitspraxis liegen in der buddhistischen Tradition. Ihre heilende Kraft ist seit über zweieinhalbtausend Jahre bekannt und wird bis heute in den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen immer erfolgreicher angewandt. Mit gezielten, farbigen Achtsamkeitsübungen, in denen all unsere Sinnesorgane eingesetzt werden, schulen Sie Ihre Wahrnehmung.

Sie erleben die verschiedenen Wirkungen der Farben, wobei intensive Farberlebnisse möglich werden.

Weitere Infos:

Referentin: Karin Kuhn

Seminardatum: Samstag 17. August/ Sonntag, 18. August 2024

Seminarzeit: Jeweils 9 h bis 17 h

Seminarort: Zentrum Farbtherapie für Mensch & Tier, 9056 Gais AR

Seminarkosten: SFr. 390.-- inkl. Skript und Pausenverpflegung am Vor- und Nachmittag

Anmeldung und weitere Infos: info@farb-therapie.ch oder 079 653 68 84



Der Ausbildungszyklus Farbtherapie vermittelt Ihnen fundiertes Wissen zum vielfältigen Einsatz der Farben in Ihrem Leben. Es soll Sie aber auch dabei unterstützen, Zeit für sich selber zu nehmen, sich selber Gutes zu tun und viele neue, wertvolle Impulse für ein erfüllteres, glückliches Leben zu erhalten. Jedes Modul ist in sich selbst abgeschlossen und kann auch einzeln besucht werden.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung und freue mich, Sie auf Ihrer Reise durch Ihren ganz persönlichen Regenbogen begleiten zu dürfen!

Herzlichst



Karin Kuhn

Dipl. Farbtherapeutin AZF

Dipl. Therapeutin Farbpunktur nach Peter Mandel

Ausgebildete Aura Soma und Bachblüten- Therapeutin

Zertifizierte Lu Jong Yogalehrerin und Meditationsleiterin

Zertifizierte Stressmanagements- und Mentaltrainerin