

in Berlin

Tibetisches HERZ Yoga

mit Martina La Bonté

27. Januar. 2018, Samstag

14-17.30 Uhr

„Yoga am Park“ Studio

Am Treptower Park 40-42 12435 Berlin-Treptow. Phone: 0157 568 77 564

am 27.01.2018 möchte ich während eines Nachmittags Formen des Tibetischen Herz und Heil Yogas anbieten.



14-15.30 Uhr

Der 1. Teil besteht aus Übungen aus dem Lu Jong, tibetischen Heil Yoga, welches die Körperelemente ausgleicht und stärkt und eine gute Vorbereitung für die tiefere Meditation und allgemeine Gesundheit ist.

Ein Schwerpunkt wird dabei angepasst an die Jahreszeit Winter, die Nierenenergie und das Lymphsystem sein.

Neben den Übungen werde ich unterstützende Hinweise zur Ernährung und Verhaltensweise geben, die wie die Übungen selbst aus der Traditionellen Tibetischen Medizin stammen.

Kosten: 18.-

16-17.30 Uhr

Im 2. Teil werden wir gemeinsam die „Serie 1“ aus dem Tibetischen Herz Yoga kennenlernen und üben.

Die Serie besteht aus einer Kombination von Meditation, Atemtechniken und Asanas aus dem Hatha Yoga und Heil Yoga , um unser Herz in seiner emotionalen Heilung zu unterstützen und es zu öffnen.

Über die Herzöffnung, weitet sich auch unser Bewusstsein und wir gewinnen an Mut und Selbstvertrauen , um uns leichter in unserer geistige Möglichkeiten zu entwickeln.

Kosten: 18.-

Kosten beide Teile: 32.-

zur Person:

ich habe die Traditionelle Tibetische Medizin bei Dr. Pasang Yonten Arya studieren und diese unter seiner Anleitung und Prüfung mit dem Titel „Amchi“ im Jahre 2016 abschliessen dürfen.

Zuvor habe ich viele Jahre am Tibetischen Zentrum in Hamburg die buddhistische Philosophie studiert, welche das Curriculum der Klosteruniversitäten in Indien umfasst.

In Leipzig leitete ich 10 Jahre das tibetisch buddhistische Zentrum „Drikung Kagyu Choekhor Ling“.

Das Tibetische Herz Yoga lernte ich innerhalb meiner Yogalehrerausbildung („Yogi's Completion Course“) beim YSI (nach Geshe Michael Roach) in Arizona kennen.

Eine Ausbildung in der Esalen Körpertherapie und ein Studium der miasmatischen klassischen Homöopathie dienten als Beginn meiner therapeutischen Ausbildungen , welche allerdings

meinem ursprünglichen Beruf als Bühnentänzerin und Choreographin folgten, in welchem ich noch immer wirken darf.

Aktuell unterrichte ich neben meiner künstlerischen Arbeit und Tätigkeit in meiner Naturheilpraxis in Leipzig, vorallem künstlerischen Tanz, Dharma und Yoga.

www.martina-labonte.de

in Leipzig

**Heilwissen der Traditionellen Tibetische Medizin
mit Amchi Tsewang Smanla aus Ladakh**



02.-04.Februar.2018

Freitag ab 15 Uhr Samstag & Sonntag 9.30-18 Uhr

zur Person:

Amchi Tsewang Smanla ist traditioneller Naturmediziner aus Ladakh. Ladakh ist heute Teil des indischen Bundestaats Kashmir, wird aber größtenteils von Menschen buddhistischen Glaubens und tibetischer Abstammung bewohnt. Tsewang Smanla erlernte die tibetisch-buddhistische Heilkunde wie in Ladakh üblich zunächst bei seinem Vater, später bei dem bekannten

tibetischen Arzt und Tulku Dr. Trogawa Rinpoche.

Amchi Tsewang Smanla lebt in Nurla, einem kleinen Dorf in der Nähe von Leh, der Hauptstadt von Ladakh. Für viele Jahre hat er in entfernten und schwer zugänglichen Dörfern Ladakhs gearbeitet und junge Menschen zu Ärzten oder „Gesundheitspraktikern“ ausgebildet. In Zusammenarbeit mit Dr. Andreas Neugebauer, Botaniker und Naturstoffchemiker aus Stuttgart, leitete er mehrere Exkursionen in die Bergwelt Ladakhs, um die traditionellen Heilpflanzen Ladakhs zu studieren.

„Naturheilpraxis Martina la Bonté“
Fichtestr. 19, 04275 Leipzig

-

Termine bitte nur mit Vereinbarung

-

Phone: 0341-3034384 (AB) , Mail: praxisbuero@posteo.de, www.martina-labonte.de, [yogatrail](http://yogatrail.com): Martina La Bonté