



TSA LUNG YOGA «TIBETISCHES YOGA ZUR SELBSTANWENDUNG»

YOGI MILAREPA SAGTE:
«TSA LUNG IST DIE BESTE ÜBUNG ZUR SELBSTHEILUNG,
KÖRPERLICH SOWIE GEISTIG»

Diese spezielle Yoga-Form fokussiert auf die Gesundheit von Körper und Geist. Diese Praxis arbeitet mit den Kanälen und Chakren auf Tibetisch TSA, sowie dem komplexen System der inneren Winde (Atem), auf Tibetisch LUNG.

Körperliche wie auch geistige Krankheiten werden im Tsa Lung-System als Folge von blockierten Kanälen, verklebten Chakren, unausgeglichene Winde (Atem) sowie von nicht ausbalancierten Elementen gesehen. Mit Hilfe der Tsa Lung-Übungen nehmen wir Einfluss auf das Ungleichgewicht, was zu einer Harmonisierung und Reinigung führt.

Zeiten / Tage:

Basiskurse

2 x 3 Stunden 10.30 – 13.30 Uhr jeweils am Samstag

Daten

Samstag: 19. August und 2. September 2023

Kursort

Raum für Klang und mehr
Laurenzervorstadt 11, 5000 Aarau, 2. Stock

Ausgleich

CHF 125.- (Getränke & Snacks inkl.)

Anmeldung

info@andregautschi.ch / Tel. +41 79 752 12 46

Leitung

Andrea Gautschi

Tsa Lung Yoga Lehrerin
Klangschalenteherapeutin
Coach und Voice-Trainerin