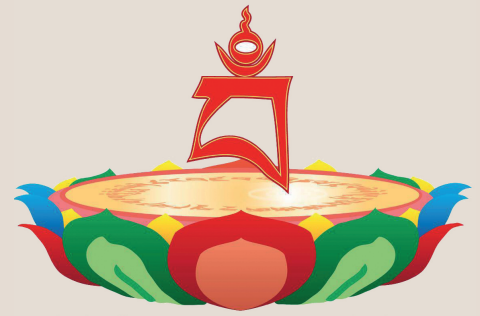


# TSA LUNG TIBETISCHES YOGA LEHRERAUSBILDUNG

ab 28. März 2020

Kursleitung: Drupon Lama Kunsang



བོད་ཀྱི་ཙ་ལུང་དབུགས་སྦྱོང་།  
TIBETAN TSA LUNG YOGA

Beim Tsa Lung, dem Tibetischen Yoga, wird mittels Körperübungen, Atemtechniken und Visualisationen äusserlich unser Körper und innerlich unser Geist trainiert. Die Grundlage für diese Arbeit bilden die inneren, oder auch geheimen Kanäle und Chakren, auf Tibetisch Tsa, und die subtilen Winde oder Energiewinde, auf Tibetisch Lung genannt.

Die Kanäle und Chakren stellen unser subtiles Körpersystem dar und bilden damit die Grundlage dafür, dass die Winde fließen können. Mittels der Techniken von Tsa Lung können vorhandene Blockaden im Körper-Wind-System gelöst werden.

Die inneren Winde und unser Geist sind nicht voneinander zu trennen. Über die Winde wird deshalb beim Tsa Lung auch der Geist trainiert. Diese Einheit von Körper und Geist ist im Sanskrit-Wort Yoga enthalten, das Vereinigung bedeutet.

Nach der tibetisch-buddhistischen Tradition ist unser Körper aus den fünf Elementen aufgebaut, von denen wir auch umgeben sind. Sie werden im Tsa Lung auf einer äusseren, inneren und geheimen Ebene betrachtet. Die äussere Ebene umfasst unsere Umwelt, die innere Ebene unseren Körper und die geheime Ebene unsere Kanäle und Chakren. Wenn sich die fünf Elemente nicht in Einklang befinden, können mit der Zeit physische oder auch psychische Krankheiten entstehen. Die Haupt-Methode von Tsa Lung besteht in der Harmonisierung der fünf Elemente auf allen drei Ebenen.

Die Tsa Lung-Lehrerausbildung findet gleichzeitig auf zwei Ebenen statt:

## 1. An vier Wochenenden lehrt Lama Kunsang, ein authentischer und erfahrener Tsa Lung-Lehrer:

Die theoretischen Grundlagen:

- über den philosophischen und spirituellen Hintergrund von Tsa Lung
- über den Aufbau und die Funktion der Kanäle, Chakren, subtilen Winde und der fünf Elemente
- über den Hintergrund und den Aufbau der Grund-Übungen sowie einer Vielzahl weiterer Übungen

Die korrekte Ausführung der praktischen Übungen.

## 2. Im Rahmen des bestehenden Zentrumsprogramms erfolgt eine individuelle Vertiefung:

- der Grundlagen des tibetischen Buddhismus durch den Besuch von vier Grundlagenseminaren
- der praktischen Übungen durch den Besuch von 12 Übungsabenden oder -nachmittagen

Nach bestandener Abschlussprüfung stellt Lama Kunsang ein Zertifikat aus:

- Bescheinigung der Authentizität der erhaltenen Lehre
- Autorisierung der Inhaberin, des Inhabers zur Weitergabe der Lehre an Dritte
- Verbindliche Verpflichtung zu einer jährlichen Weiterbildung und Supervision (1 Tag pro Jahr)



## Eckdaten des Kurses

<b>ORT:</b>	Tibetisch Buddhistisches Zentrum Drikung Kaygu Dorje Ling (DKDL) Nationalstrasse 14, 8280 Kreuzlingen
<b>KURSSPRACHE:</b>	Deutsch
<b>KURSTERMINE:</b>	• 28./29. März; 27./28. Juni; 24./25. Oktober 2020; 23./24. Januar 2021 • vier Grundlagenseminare zum Buddhismus und 12 Übungsabende oder -nachmittage
<b>ABSCHLUSSPRÜFUNG:</b>	27. März 2021
<b>KOSTEN:</b>	• 1200 CHF bei einmaliger Bezahlung oder 1400 CHF bei vier Ratenzahlungen zu 350 CHF für vier Wochenendkurse und Prüfungsgebühr • max. 600 CHF für vier Grundlagenseminare und 12 Übungslektionen sowie Unterrichtsmaterial (Tsa Lung-Broschüren)
<b>ANMELDESCHLUSS:</b>	14. März 2020; begrenzte Teilnehmerzahl

*Anmeldeformular mit den detaillierten Angaben unter [www.drikung.ch](http://www.drikung.ch) oder [info@drikung.ch](mailto:info@drikung.ch) erhältlich.*

*Anmeldebestätigung erfolgt nach Eingang des unterzeichneten Anmeldeformulars und der ersten Zahlung.*

*Aufenthalt im Zentrum: Küche und Bad vorhanden; nach Absprache Übernachtung im Zentrum möglich (Schlafsack und Matte, 15 CHF pro Nacht).*