



EINFLUSS DER PSYCHE auf unsere Gesundheit

Mit Dr. Lobsang Shrestha

Datum: 17. und 18. September 2010
Zeit: 9.30 bis ca. 17.00 Uhr
Ort: Unternehmen Mitte, Basel
Kosten: Fr. 390.- / Mitglieder Fr. 360.-

- Kursvoraussetzung sind Vorkenntnisse in Tibetischer Medizin

In den verschiedenen Kulturen ist die Psychologie sehr unterschiedlich. In der Tibetischen Tradition gibt es 3 verschiedene Medizin-Gruppen, die sich alle auf ihre Weise mit der Psyche auseinandersetzen. Im Allgemeinen wird der Psyche sehr grosse Bedeutung für unser Gesundheit und unser Wohlbefinden beigemessen.

- Das Chö men ist die Studie über das Wesen des Geistes und Geist, Bewusstsein und Psyche werden genau erklärt. Die Behandlung findet in 1. Linie über die Geistesschulung statt.
- Das Sang-ngak men erklärt die verschiedenen mentalen und körperlichen Probleme, die durch äussere, kosmische Kräfte oder Disbalancen der Elemente entstehen können, sowie deren Behandlung.
- Das So wa rigpa ist die traditionelle tibetische Medizin und befasst sich mit den körperlichen und psychischen Krankheiten, deren Entstehung und Behandlung.

Dr. Lobsang wird anhand der Lehre des So-wa-rigpa den grenzenlosen Einfluss des Geistes auf unsere körperliche und psychische Gesundheit erklären. Und aufzeigen, wie die Psyche so viele verschiedene „Psychosomatische Beschwerden“ in unserem gestressten, modernen Leben verursacht.

Kursziel:

- die Wichtigkeit des Geistes besser zu verstehen
- besser mit dem Alltagsstress umgehen zu können
- ruhiger und entspannter zu werden
- psychisch ausgeglichener zu werden
- zu einem offenen und klaren Geist zu gelangen