



## Gesundes Leben - friedliches Sterben

### Tagesseminar mit Dr. Lobsang Shrestha

Die Tibetische Medizin ist ein sehr altes Wissen, das den Menschen in seiner Ganzheit erfasst und den Zusammenhang zwischen Körper und Geist als eine Tatsache erkennt.

Dieses Seminar gibt uns einen Einblick in den Kreislauf von Geburt – Leben – Tod... Vergehen oder Weitergehen je nach persönlicher Auffassung eines Jeden. Wir erfahren Einzelheiten aus der medizinischen Sicht des Lebens und Sterbens und lernen die Philosophie des tibetischen Weltbildes kennen, das alle ermutigt, auf ihre Art den Weg für sich zu finden. Das Ziel ist es, ein verdienstvolles, gesundes Leben zu führen und dadurch ruhig und vorbereitet auf den Tod zuzugehen.

Die verschiedenen Glaubensrichtungen bieten Unterstützung, aber auch die Kraft der Natur kann uns den Weg weisen und es ist nicht erforderlich, Buddhistische Lehren zu verfolgen um den Weg zu verstehen. Mit den Gedanken und Erklärungen von Dr. Lobsang bekommen wir mehr Klarheit in grossen Fragen die uns alle beschäftigen.

Wie lebe ich richtig ...im Körper und im Geist? Wie bereite ich mich auf den Tod vor? Was passiert beim Sterbeprozess (Auflösung der Elemente)? Wie unterstütze ich Sterbende? Das sind Fragen denen wir uns früher oder später alle stellen müssen, am besten ist es, so früh wie möglich damit zu beginnen.

Nach diesem Tag werden sie ruhig und gestärkt heimgehen.