



Kraft der Liebe

Meditation in Aktion

mit Christine Albrecht
und Thomas Lempert

14. bis 18. Juli 2021
im Karunahaus
Toggenburg

Ein lebendiges, freudvolles und erfüllendes Leben und Lieben wünschen wir uns.

Wenn wir in einer herzoffenen, wohlwollend kritischen Beziehung zu uns selbst sind, können wir alle lieben. Unsere Partnerin, unseren Freund, den Hund des Nachbarn, die Fremde, den Anderen.

Die Ruhe hilft beim Lieben. Die Meditation. Das Umarmen eines Baumes. Das Sitzen auf dem Kissen. Das Visualisieren des Herzens des Buddha. Das präzise Führen des hölzernen Schwertes. Das Animieren von Energiefeldern im Unterkörper. Das Tanzen in Trance. Das Erwecken der sexuellen Kraft. Atemübungen. Lachen.

Buddhistische Meditations- und Körpertechniken nutzen unsere Vorstellungskraft und inneren Energiefelder. Konkret werden wir u.a. mit TogChöd unterwegs sein, diese wundervolle Art des meditativen Schwertkampfs – das Schwert gilt in dieser Tradition als Symbol der Liebe. Dann sind die genutzten Atemtechniken mit dem TsaLung gekoppelt, einer kraftvollen tibetisch-buddhistischen Methode der präzisen Durchdringung und Reinigung unserer Energiekanäle.

Die Weisheit der Buddhistischen Psychologie sowie heutige Erkenntnisse aus Psychotherapie und Paartherapie sind weitere Grundlagen dieses Kurses.

In einem methodisch-didaktisch abwechslungsreichen Workshop haben wir Raum für innere Einsichten rund um die Themen Liebe und Kraft. Wir kommen so immer mehr zu einer Klarheit, die uns öffnet und zufrieden macht.



Das Karunahaus liegt im Toggenburg naturverbunden am Fusse des Säntis auf 1068 m mit Blick auf die Churfürsten. Die herrlichen Thurwasserfälle sind in wenigen Minuten erreichbar:
Karunahaus, Enethur 818, CH 9657 Unterwasser (es gibt Möglichkeit für Bus-Shuttle bei ÖV-Reise)

Anmeldung und weitere Infos

www.karunahaus.ch
info@karunahaus.ch

Fragen an die Kursleitenden

thomas@buddhistische-psychologie.ch
christine@albrecht-coaching.ch

Kosten

Einzelzimmer: CHF 532.- Doppelzimmer: CHF 452.- Mehrbettzimmer: CHF 372.-
(Unterkunft und Verpflegungskosten für 4 Tage: Mittwochabend bis Sonntagmittag)

Die Seminargebühr ist auf Dana-Basis: traditionelle Unterstützung/Spende nach persönlichen Möglichkeiten und eigenem Ermessen.

Kraft der Liebe

14. bis 18. Juli 2021



Thomas Lempert

Spirituelle Praxis seit dem zwanzigsten Lebensjahr vor allem im Buddhismus, anfänglich in der Theravada-Tradition, mittlerweile hauptsächlich bei Tulku Lobsang Rinpoche und H.E. Choekyi Nangpa Rinpoche. Studium der katholischen Theologie, Ethnologie und Psychologie. Lehrer für Achtsamkeitsmeditation und TogChöd.

Ehemaliger Tänzer u.a. bei Sasha Waltz und Anzu Furukawa. Eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut ASP, systemischer Organisationsberater BSO, Kunsttherapeut GPK. Zudem ist Thomas Lempert Ausbilder für Psychotherapie, Kunsttherapie, Coaching, Supervision und Organisationsberatung.



Christine Albrecht

Seit 20 Jahren Paartherapeutin, körperzentrierte Therapeutin/Coach MAS/BSO und lösungsorientierte systemische Supervisorin mit Zusatzstudien in Buddhistischer Psychologie und Philosophie. Lehrerausbildnerin für Tibetisches Heilyoga Lujong 1+2 und Lehrerin für Atemtherapeutisch, energetische Techniken wie TsaLung, TogChöd und Achtsamkeitsmeditation.

Ihre wichtigsten spirituellen Lehrer sind Tulku Lobsang Rinpoche, Tenzin Wangyal Rinpoche und Lharampa Tenzin Kalden.

Früher war Christine Albrecht Moderatorin beim Schweizer Fernsehen und bei Radio DRS 1 sowie als Medizinjournalistin BR tätig.