

Diagnose und Behandlung von Stress, Depression und Burn-out aus der Perspektive der Traditionellen Tibetischen Medizin mit dem tibetischen Arzt Menpa Namgyal Phunrab

Freitag, 21. April - Sonntag, 23. April 2023

Die Traditionelle Tibetische Medizin ist ein ganzheitliches Heilsystem, das in seiner umfassenden Weisheitstradition schon seit mehreren tausend Jahren besteht. Es nutzt sehr effektive Diagnose- und Therapiemethoden, z.B. Pulsdiagnose, unterschiedliche Formen von Verhaltenstherapie, Ernährung, spezielle Kräutermedizin und ergänzende medizinische Anwendungen.

Menpa-la (tibetisch: „Arzt“; Amjee ist das mongolische Wort dafür) wird an diesem Wochenende über die Ursachen von und Bedingungen für Stress, Depression und Burn-Out aus Sicht der TTM sprechen und insbesondere auf unterschiedliche Behandlungsformen eingehen, mit deren Hilfe man diesem Ungleichgewicht von Körper und Geist entgegen wirken kann. Die Teilnehmer werden Gelegenheit haben, sich in der Anwendung dieser Methoden zu üben, die auf einfache und mitfühlende Weise in den Alltag integriert werden können.

Beginnen wird der Kurs am Freitag, 21. 04. mit einem Abendvortrag zum Thema: Lü Dschong (Körperübungen), Kum Nye (Massage) und So Gom (universale Medizin) für unsere körperliche und geistige Gesundheit

Nach dem Studium der Botanik und alternativer Heilformen wandte sich Menpa Namgyal Phunrab der Tibetischen Medizin zu und studierte schließlich viele Jahre lang bei Dr. Tenzin Choedrak, dem Leibarzt S.H., des Dalai Lama, am Men-Tsee-Khang Institut in Dharamsala. Er führte auch vergleichende Studien zum westlichen und tibetischen medizinischen System durch und erhielt viele Auszeichnungen für seine Arbeiten.

Heute leitet Menpa Namgyal den Choyang Tibetan Healing Trust in Mysore, Karnataka, Indien. Sein Schwerpunkt ist die medizinische Versorgung der dort ansässigen tibetischen Bevölkerung mit vorzugsweise traditioneller tibetischer Medizin. Darüber hinaus engagieren sich Dr. Namgyal und seine Frau Tsering Yangchen für soziale Projekte.

Weitere Informationen zu Menpa-la unter www.choyang-tibet-help.com

Die Vorträge werden ins Deutsche übersetzt.

Freitag, 21. April 2023	20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 22. April 2023	10.00 -12.30 Uhr und 15.00 - 17.30 Uhr
Sonntag, 23. April 2023	10.00 - 13.00 Uhr

Kosten für den Abendvortrag:	15,- Euro (12,- Euro ermäßigt)
Kosten für den Gesamtkurs (incl. Vortrag):	70,- Euro (56,- Euro ermäßigt)

**Friedfertigkeit im Inneren wie im Äußeren
mit Lama Yesche U. Regel
Freitag, 28. April - Sonntag, 30. April 2023**

An diesem Wochenende werden klassische Meditationsformen wie die Geistesruhe- und Achtsamkeits-Meditation eingeübt, sowie eine (Metta-)Meditation der Herzenswärme- und Mitgefühls-Meditationen wie Tong-len vorgestellt. Diese können dazu beitragen, eine gelassene, freundliche und friedfertige Atmosphäre im eigenen Inneren zu schaffen.

Doch wie begegnen wir damit einer äußeren Welt, die voller Unfrieden, Katastrophen, Nöte und Ängste ist?

Meditationen können dazu beitragen, trotz aller Dramen, die sich um uns herum ereignen, in einem relativ gelassenen und stabilen Gemütszustand zu bleiben. Sie können somit unsere Resilienz stärken. Sie müssen aber nicht zu einem "Verschließen der Augen" oder zu einem Versuch werden, die Dinge zu ignorieren, die um uns herum oder sogar mit uns geschehen. Vielmehr können wir den Wert meditativer Übungswege als ein notwendiges Gegengewicht erkennen, um die Friedfertigkeit aus dem Inneren auch in die äußere Welt übertragen zu können.

Dass dies leichter gesagt ist als getan, liegt auf der Hand. Und so werden wir an diesem Wochenende zwischen den Meditations-Sitzungen auch in Gesprächskreisen zum Ausdruck bringen können, was uns gerade bewegt, seien es persönliche Emotionen oder auch unsere Gedanken in Bezug auf die großen gesellschaftlichen, geo-politischen und die Klimaveränderung betreffenden Themen unserer Zeit. Wir können uns dabei in achtsamen Sprechen und Zuhören üben und dann einen weiteren Versuch unternehmen, Meditation so zu üben, dass sie zur Kraft für Friedfertigkeit wird, die die ganze Welt so dringend benötigt.

Lama Yesche U. Regel begegnete dem Buddhismus bereits 1977 und war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch, noch vom XVI. Karmapa ordiniert. Er war Mitbegründer des Kamalashila-Instituts und des Klausur-Zentrums in Halscheid und nahm dort an einer Drei-Jahres-Klausur in der Karma-Kagyü-Tradition teil.

Seit 1990 unterrichtet er buddhistische Lehren und Meditation im deutschen Sprachraum - in buddhistischen Zentren ganz unterschiedlicher Richtungen sowie in allgemeinen Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Seit 2005 leitet er das PARAMITA Projekt in Bonn, gemeinsam mit seiner Frau Angelika Wild-Regel.

Weitere Informationen unter www.yesche.de und www.paramita-projekt.de

Freitag, 28. April 2023	20.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 29. April 2023	10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 30. April 2023	10.00 - 13.00 Uhr

**Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)
+ DANA (Spende) an Lama Yesche**