



# „Lebensfreude durch Präsenz“

## Dzogchen-Wochenende in München

Vom 22.6.-24.6.2018 im Postpalast an der Hackerbrücke

Wie auch im letzten Jahr wird heuer im Postpalast ein vielfältiges Programm

auf Basis der Dzogchen-Lehren von Chögyal Namkhai Norbu angeboten.

Da unser Lehrer aus gesundheitlichen Gründen derzeit nicht reisen kann,

wird es mit von ihm autorisierten Lehrer/innen stattfinden.

Der Programmablauf wird wie folgt sein:

### **Freitag 22.6.18**

*Einlass ab 16:00 Uhr*


18:00 - 19:15 Eröffnung / Einführung mit Jakob Winkler

19:30 - 20.30 Gewährsein in Bewegung: Präsentation

Yantra Yoga mit Saadet Arslan & Jan Böhm

Vajra Tanz mit Karin Heinemann & Lenka Tchernobay

Khaita - Freudvolle Tänze mit Lenka Tchernobay



## **Samstag, 23.6.18**

*Einlass ab 08:00 Uhr*

8:30 - 9:30 Mandarava - Praxis mit Steven Landsberg

8:30 - 9:30 Yantra Yoga-Praxis für Erfahrene mit Saadet Arslan & Jan Böhm

10:00 - 11:15 Vortrag mit Sasha Pubants

11:30 - 13:00 Yantra Yoga - Einführung mit Saadet Arslan & Jan Böhm

13:00 – 15:00 PAUSE

15:00 - 16:15 Vortrag mit Steven Landsberg

16:30 - 17:45 Vajra Tanz - Erklärung und Praxis mit Karin Heinemann & Lenka Tchernobay

18:00 - 19:15 Bildband - Präsentation "Murals of Tibet" mit Jakob Winkler

19:30 - 20:30 Khaita - Freudvolle Tänze mit Lenka Tchernobay

## **Sonntag, 24.6.18**

*Einlass ab 08:00 Uhr*

8:30 - 9:30 Mandarava - Praxis mit Sasha Pubants

8:30 - 9:30 Yantra Yoga - Praxis für Erfahrene mit Saadet Arslan & Jan Böhm

10:00 - 11:15 Vortrag mit Steven Landsberg

11:30 - 13:00 Erklärung der Weltweiten Guruyoga Praxis mit Jakob Winkler

13:00 – 15:00 PAUSE / Kurze Ganapuja

15:00 - 16:00 Vajra Tanz-Praxis mit Karin Heinemann & Lenka Tchernobay

16:00 - 17:00 Khaita- Freudvolle Tänze mit Lenka Tchernobay



Allenfalls geringfügige Änderungen können sich noch ergeben, die gegebenenfalls über Newsletter kommuniziert werden.

Die Retreat-Website mit allen Details ist derzeit noch in Arbeit. Verbindliche Anmeldungen sind nach Fertigstellung in voraussichtlich einer Woche möglich.

Wir bitten Sie um Verständnis.

Bei Fragen können Sie sich gerne an [rot@yeshiling.de](mailto:rot@yeshiling.de) wenden.