

Lehrerin, Therapeutin und Buchautorin



NEUE KURSE IN MÜNCHEN - SCHWABING

Qi-GONG

Das Stille Qi Gong wird vorrangig im Sitzen auf dem Stuhl geübt und ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Montags: 18:00-19:30, München-Schwabing

HATHA-YOGA

PRANAYAMA---ENTSPANNUNG

Sanfte Dehn- und Atemübungen meist auf dem Boden liegend. Auch für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mittwochs: 19:00-20:30, München-Schwabing

Tel.: 089-88 95 28 49 Mobil: 0172-54 56 222

info@inka-jochum.de www.inka-jochum.de

www.dana-ev.de

Twitter: TIBETDANA

Do 16. Dez. 2010 19:30 Uhr DANA-Vortrag von
Franz Binder
Lesung mit Dias: Das Erbe Tibets
LADAKH In der Schweisfurth-Stiftung
München Nymphenburg,
Südliches Schlossrondell 1

Anfang März 2011 Tibetisches Neujahrsfest LOSAR

Fr. 8. Apr. 2011 Zazen Wochenendseminar und
Vortrag, in der Schweisfurth-
Stiftung München, Südl. Schlossrondell 1
mit **Dharma-Master Hsin Tao** und
Prof. Dr. Michael v. Brück
18:30 Uhr Vortrag:
Inneren Frieden Finden
20:00 – 21:00 Uhr Zen Meditation

Sa. 9. Apr. 2011 09:00 – 09:30 Kurzvortrag Praxis
des Meditierens
09:30 – 11:00 Zazen
11:15 – 12:00 Teisho (Erklärungen zu
Zen-Texten)
14:00 – 16:00 Zazen 16:30 – 17:00 Teisho
17:30 – 19:00 Zazen
19:00 – 20:30 evtl. Einzelgespräche

So. 10. Apr. 2011 09:00 – 11:00 Zazen
11:00 – 11:30 Teisho 12:00 – 13:00 Zazen

Mi. 6. Jul. 2011 Geburtstagsfest
S.H. der 14. Dalai Lama

Mo. 1. Aug. 2011 Geburtstagsfest
S.H. Drikung Kyabgon Chetsang

Tel.: 089-88 95 28 49
info@inka-jochum.de
www.dana-ev.de

Mobil: 0172-54 56 222
www.inka-jochum.de