



alsam FESTIV | 28. – 30. Juni 2019 | Referate, Praxis und Konzert | Kursaal Heiden AR/CH

## **Kraftvoll im modernen Alltag**

### **Freitag 28. Juni | 19 – 21:30 Uhr**

Referat «Gut leben & gut sterben»

### **Samstag 29. Juni | 9:30 – 12:30 Uhr**

Einführung zur tibetischen 5- Elementenlehre  
Praxisübungen aus dem Heilyoga Lu Jong (Praxis ist sitzend | bequeme Kleidung wird empfohlen)

### **Samstag 29. Juni | 15:00 – 17:30 Uhr**

Einführung & Praxis: tibetische 5-Elementen-Massage und neunfache Runderatmung

### **Samstag 29. Juni | 20:00 – 22:15 Uhr**

Referat «Liebe & Mitgefühl»  
Anschliessend Konzert von Dechen Shak-Dagsay & The Jewel Ensemble

### **Sonntag 30. Juni | 7:00 – 8:00 Uhr**

Nur bei guter Witterung: Heilyoga Lu Jong im Park mit Karin Waller  
Yoga-Matte und Meditationskissen sind nicht erforderlich. Praxis ist stehend.

### **Sonntag 30. Juni | 9:30 – 12:30 Uhr**

Referat zu tibetischer 5-Elementenlehre praxisnah im modernen Alltag  
Praxisübungen aus dem Heilyoga Lu Jong. Praxis ist sitzend. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

### **Sonntag 30. Juni | 14:30 – 16:00 Uhr**

Referat mit abschliessenden Worten

#### **Mittagessen**

Die Gäste organisieren sich das Mittag- und Abendessen selbst und somit ganz nach ihren persönlichen Vorlieben. Eine frühzeitige Reservation in einem der verschiedenen Hädler Restaurants wird empfohlen.

#### **Info & Tickets**

Tickets buchen Sie via Ticketino. Hier gelangen Sie zu den Infos und zum Link >> [alsam.ch](http://alsam.ch)