Sandra Jahnke: geboren 1976 in Görlitz. Seit 1999 lebt sie in Frankfurt am Main, ist seit über 14 Jahren als freiberufliche Managementberaterin, Coach und Speakerin aktiv und berät zumeist namhafte Konzerne in Deutschland u. ganz Europa zu den Themenfeldern: Restrukturierung, Organisation, Veränderungs- und Prozessmanagement auf strategischer Ebene. Ihre weitere Leidenschaft gehört dem: Integralen Yoga, Tibetischen Yoga-Formen, Seminaren zur meditativen Schulung des Geistes, sowie Praktiken zum Erhalt und Aufbau von Energie. Sie ist als Tog Chöd-Lehrerin durch Tulku Lobsang zertifiziert. Von den Einnahmen der Heimattour fließt ein Teil in gemeinnütze Zwecke der jeweiligen Region. **AWARENESS. COMPASSION.**

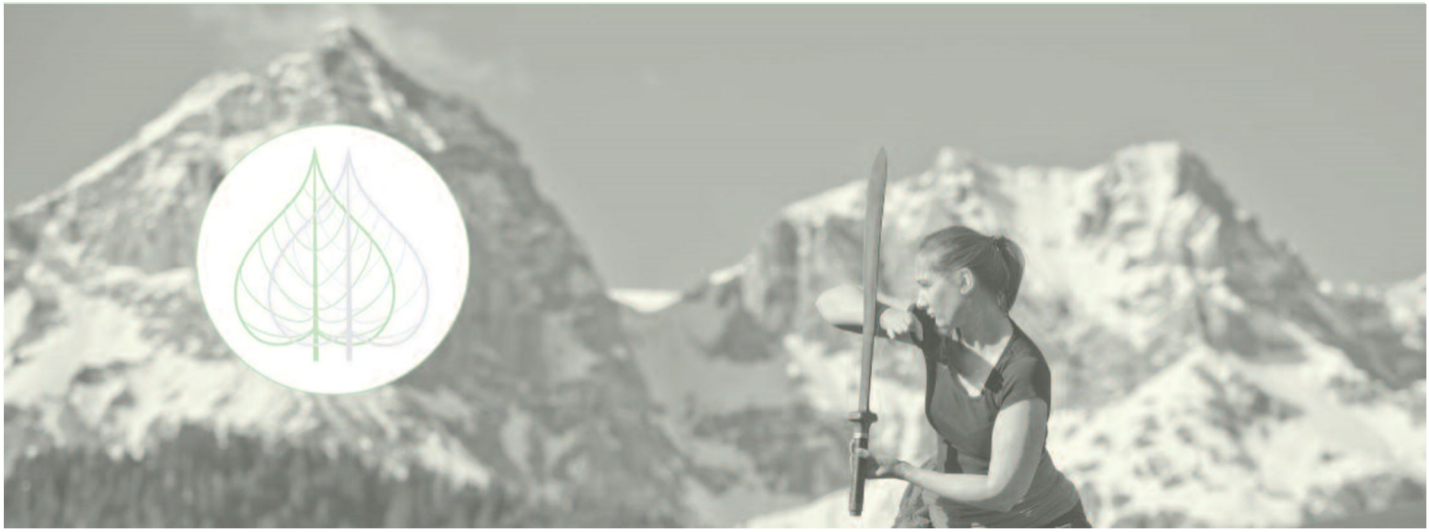
W4 Loft – Werrastraße 4
D- 60486 Frankfurt am Main
Tel.: +49 (69) 40 12 55 57
Mobil: +49 (152) 319 25 825
office@awareness-compassion.de
www.awareness-compassion.de

Bankverbindung
Volksbank Frankfurt am Main
BLZ: 501 900 00
Konto: 6200900080
BIC: FFVBDEFF
IBAN: DE56501900006200900080

Kraft, Energie & Transformation
durch die Meditationsform
„Tog Chöd " Das Schwert der Weisheit

TOG CHÖD I & II
DIE HEIMAT – TOUR

Leipzig-Dresden-Bautzen- Görlitz



Basierend auf alten tibetischen Meditationstechniken, hat der tibetische Meister Tulku Lobsang die kraftvolle Technik des Tog Chöd entwickelt. Tog Chöd, das Schwert der Weisheit, ist eine Kombination aus Körperhaltungen, Bewegungen und Visualisierungen.

Durch Tog Chöd lernen wir, blockierende Gedanken zu durchschneiden. Dadurch können wir falsche Erwartungen, engstirnige Wahrheitskonzepte und Ängste abwehren, bzw. verwandeln.

Das ist wichtig, um präsent zu sein, in der Gegenwart zu leben und gedanklich nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abzuschweifen.

Für Fragen: Tel. +49 (0) 152 319 25 825
office@awareness-compassion.de

Leipzig-Zwenkau
Samstag, 12.11. bis Sonntag 13.11.2016

Dresden
Samstag 19.11.2016
09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Bautzen
Sonntag 20.11.2016

Görlitz
Samstag 03.12. bis Sonntag 04.12.2016
09:00 Uhr bis Sonntag 16:00 Uhr

Es ist für jedes Alter und jede Vitalität erlebbar. Genau Daten/ Ort wird rechtzeitig bekannt geben u. richtet sich nach Anzahl der TN. Bitte leichte Sportbekleidung, Hallenschuhe, Yogakissen + Matte mitbringen. Übungsschwerter werden gestellt.

Kosten: 1 Tagesworkshop: 80,00 Euro
2 Tagesworkshop: 120,00 Euro