

HVM

Yoga im Museum

22. März und 3. Mai 2017
im Rahmen der Ausstellung «Guge – Vergessenes
Königreich in Westtibet»

Historisches und Völkerkundemuseum St.Gallen
in Zusammenarbeit mit Sabine Ottenbacher, Yogalehrerin

Mittwoch, 22. März & Mittwoch 3. Mai 2017,
jeweils 18 – 20 Uhr
Historisches und Völkerkundemuseum

Kosten pro Abend:
25 CHF (inkl. Museumseintritt), bitte
geeignete Kleidung tragen/mitbringen.

Anmeldung bis 17. März bzw. 28. April,
an 071 242 06 42 oder info@hvmsg.ch
(Platzzahl beschränkt)

Die Ausstellung im HVM zeigt: Das alte Königreich Guge in Westtibet bietet eine faszinierend reiche Geschichte und Kultur. Zwei Feierabend-Veranstaltungen wollen eine vertiefte Begegnung mit den meditativen und spirituellen Dimensionen des Themas ermöglichen.

Zum Auftakt macht Kuratorin Isabella Studer-Geisser eine Kurzführung durch die Ausstellung. Die Workshops finden im Vortragsaal statt. Sabine Ottenbacher leitet zu Übungen aus dem tibetischen Yoga an. Die Übungen stehen allen offen, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

22. März: Die 5 Tibeter

Seit Jahrzehnten gelten die «Fünf-Tibeter»-Übungen als Wegweiser für alle, die die «Quelle der Jugend» suchen. Ihre Wirkung ist umfassend: Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke werden trainiert, alle Stoffwechselprozesse angekurbelt und das Immunsystem gestärkt. Die Entgiftung des Körpers wird angeregt und das vegetative Nervensystem stabilisiert. Die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktiviert die Lebensenergie, die Grundlage für Gesundheit und geistig-seelisches Wohlbefinden.

3. Mai: Tibetisches Yoga

Diese jahrtausendealten Übungen stammen aus den Klöstern Tibets. Auf ihre sanfte und doch effektive Art dient diese Bewegungslehre der Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Das Geheimnis liegt in der Entschleunigung: Durch einen sanften und tiefen Entspannungsprozess werden physische, mentale und emotionale Spannungen gelöst und ein freies Fließen der Energie durch den Körper wird möglich.

Historisches und
Völkerkundemuseum
Museumstrasse 50
9000 St.Gallen
www.hvmsg.ch

Sabine Ottenbacher
Diplomierte Yogalehrerin
Yogatherapeutin
078 743 45 45
www.yogasolutions.ch