

# Traum Yoga



## **Wochenend- Retreat -Kurs mit Chamtrul Rinpoche**

**Von Freitag 25. - Sonntag 27.Juli 2025**



Chamtrul Rinpoche Lobsang Gyatso

### **Was ist Traumyoga?**

Traumyoga ist eine sehr alte tibetische Meditations-Praxis, die in verschiedenen buddhistischen Traditionen praktiziert wird. Es geht darum, während der Traumphasen bewusst zu bleiben, und die eigenen Träume für spirituelle Praxis und Entwicklung auch während der Nacht nutzen zu können.

Die Praxis erfordert, während des Schlafes und während der Träume eine bewusste Präsenz aufrechtzuerhalten.

Durch die Bewusstheit können Träume intuitiv erlebt und sogar beeinflusst werden. Die Praxis hilft, die illusorische Natur von Träumen und damit auch der Realität zu erkennen.

Traumyoga kann genutzt werden, um die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen und das Verständnis für die Natur des Geistes zu erweitern.

Traumyoga kann auch dazu beitragen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und dabei die Fähigkeit zu entwickeln, eigene seelische Themen besser verstehen zu können.

Die Praxis beginnt oft mit meditativen Übungen, um die Bewusstheit während des Schlafes zu fördern

Mantras und Visualisationen werden ebenfalls genutzt , um das Gewahrsein während des Traumes zu verstärken und es ist sogar möglich, seine Träume zu beeinflussen.

### **Regelmäßige Praxis:**

Die Praxis des Traumyoga erfordert eine besonders regelmäßige und kontinuierliche

Übung.

Ansonsten können die gewünschten Resultate kaum verwirklicht werden. Rinpoche wird uns an dem Wochenende mit der Praxis vertraut machen und die Ermächtigung erteilen, sie ausüben zu dürfen.

Dieses stellt eine seltene, kostbare Möglichkeit dar, die gerade in unseren jetzigen bewegten Zeiten helfen kann, stabil in unserer Praxis bleiben zu können.

### **Programm**

|                              |                      |   |
|------------------------------|----------------------|---|
| <b>Freitag,<br/>25.07.25</b> | <b>14:00</b>         | <b>Ankommen, Tee und Kekse</b>            |
|                              | <b>16:00-18:00</b>   | <b>Belehrung und Praxis</b>               |
|                              | <b>19:00-21:00</b>   | <b>Abendessen<br/>22 Uhr Nachtruhe</b>    |
| <b>Samstag,<br/>26.07.25</b> | <b>8:00 - 9:00</b>   | <b>Frühstück</b>                          |
|                              | <b>10:00 -12:00</b>  | <b>Belehrungen und Praxis</b>             |
|                              | <b>12:00 - 15:00</b> | <b>Mittagspause<br/>13:00 Mittagessen</b> |
|                              | <b>15:00 - 17:30</b> | <b>Belehrungen und Praxis</b>             |
|                              | <b>18:00 – 20:00</b> | <b>Abendessen<br/>22 Uhr Nachtruhe</b>    |
| <b>Sonntag,<br/>27.07.25</b> | <b>8:00 - 9:00</b>   | <b>Frühstück</b>                          |
|                              | <b>10:00- 12:00</b>  | <b>Belehrungen und Praxis</b>             |
|                              | <b>12:00-14:30</b>   | <b>Mittagspause<br/>Mittagessen 13:00</b> |
|                              | <b>14:30 – 17:00</b> | <b>Belehrungen und Praxis</b>             |
|                              | <b>17:30</b>         | <b>Retreat Ende</b>                       |

## Chamtrul Rinpoche Lobsang Gyatso



wurde in Tibet geboren und als Reinkarnation des zweiten Katok Chamtrul Pema Nangsal Dorje Rinpoche aus dem Kloster Mardo Tashi Chöling, einem der Zweigklöster von Katok, anerkannt. Sein erster Lehrer war Naljor Yeshe Wangchuk Rinpoche, unter dem er intensiv Tummo und Dzogchen studierte und praktizierte. Später studierte er am Institut für buddhistische Philosophie im Katok-Kloster und trat danach in die Shedra Universität des Larung Gar-Klosters in Sertar, Ostt Tibet, ein. Während seines Studiums mit seinem Wurzel -Guru Khenpo Jikme Phuntsok Rinpoche , erhielt er den Abschluss eines 'Khenpo' und begann, Madhyamaka, Pramana und andere Fächer zu unterrichten. Als Jigme Phuntsok Rinpoche ihn bat, in Mardo Tashi Choling eine Shedra zu schaffen, kehrte Rinpoche in sein Heimatkloster zurück, wo er die nächsten sechs Jahre unterrichtete und arbeitete. 1999 ließ er sich in Dharamsala, Nordindien, nieder. Dort unterrichtet Rinpoche Studenten aus vielen verschiedenen Ländern

und reist um die Welt, um seine Schüler in den USA, Großbritannien, Israel, Deutschland, Griechenland, Italien, Portugal und anderen Ländern zu unterrichten. Rinpoche besucht unser Zentrum schon seit mehreren Jahren. Wir schätzen ihn als sehr wertvollen Lehrer der Long Chen Nyingtik Dzogchen Linie und sind überaus dankbar für sein engagiertes Lehren auf der ganzen Welt wie auch in unserem Zentrum.



**Das Retreat - Haus Jigme Kunsang Ling** ist ein privat betriebenes Landhaus und Sitz des Vereins Jigme Kunsang Ling e.V., welcher sich zur Aufgabe gemacht hat, den Buddhismus , insbesondere den tibetischen Buddhismus, gemeinnützig zu fördern.

### Kostenbeteiligung

Übernachtung Mehrbettzimmer: **25 € pro Nacht**

Zelten im eigenen Zelt: **10 € pro Nacht**  
Vollpension 3 Mahlzeiten: **40 € pro Tag (es sind nur volle 2 Tage)**

Zentrumsbedingte Kosten: **80 € für das gesamte Wochenende.**

**Wichtig zu wissen:** Rinpoche unterrichtet ausschliesslich auf Spendenbasis, dieses

beinhaltet auch **seine Reisekosten.** Wir bitten deshalb um eine Spende für ihn persönlich zwischen **80 -300 €** (von uns empfohlener Betrag, der sicher angemessen ist)

Ferner möchten wir unsere Gäste darauf aufmerksam machen , dass in unserem Hause zwei weisse Schäferhunde mit uns leben.

Sie sind sehr menschenfreundlich, aber verspielt und lebhaft.

Wir bitten davon abzusehen, eigene Haustiere mitzubringen.

Es sei noch erwähnt, **dass die Mithilfe bei der Essenzubereitung und sonstigen und anfallenden Arbeiten während des Retreats ausdrücklich gewünscht erforderlich ist.**

**Teilnahme an der Veranstaltung bitte nur nach vorheriger Anmeldung per Email oder telefonisch**

**Teilnahme dieses privat veranstalteten Retreats auf eigene Gefahr**

**Teilnahme ist im Ganzen erforderlich, Ausnahmen nur nach Absprache**

**Jigme Kunsang Ling**  
**Im Waldhaus Góhrde**  
Nieperfitz 12  
21369 Nahrendorf

Tel. : 0179 / 520 222 6  
[gururinpoche@gmx.de](mailto:gururinpoche@gmx.de)

[www.meditationsgruppe-padmasambhava.de](http://www.meditationsgruppe-padmasambhava.de)Flyer