



## Retreat: Tummo - Erwecke Dein inneres Feuer

**Referent:** Tulku Lobsang

**Datum:** Sonntag - Samstag, 04. – 10. Juni 2023

**Ort:** Hotel Laudinella, Via Tegiatscha 17, CH-7500 St. Moritz

**Frühbucher-Preis bis 20.04.2023:** CHF 1100.-

**Regulärer Preis ab 21.04.2023:** CHF 1300.- / 1100.- für Mitglieder BPV und Nangten Menlang

(Mitglieder Nangten Menlang melden sich bitte telefonisch unter +41 61 383 97 20)

**Sprache:** Englisch mit Übersetzung

### **Zeiten:**

Ankunft: 04.06. 2023

Check-in: 10:00 - 12:30

Erster Unterricht: 14:00 - 17:00

Abreise: 10.06.2023

Letzter Unterricht: 10 - 12:30

Letztes Mittagessen: 12:30 - 14:00

Das detaillierte Programm wird vor Ort bekannt gegeben.

Der Seminarpreis beinhaltet den Unterricht und vom 05.- 10. Juni ein Mittagessen im Hotel Laudinella.

### **Unterkunft**

Die Teilnehmer sind für die Buchung der Unterkunft selbst verantwortlich. Das Hotel Laudinella offeriert den Teilnehmern des Seminars folgende Konditionen (muss bei der Buchung angegeben werden):

Einzelzimmer: 134.- CHF pro Nacht, inklusive Frühstück, plus 3.45 CHF Kurtaxe pro Tag

Doppelzimmer zur Einzelnutzung: 184.- CHF pro Nacht, inklusive Frühstück, plus 3.45 CHF Kurtaxe pro Tag

Doppelzimmer: 228.- CHF pro Nacht, inklusive Frühstück, plus 3.45 CHF Kurtaxe pro Person und Tag

Halbpension: 48.- CHF pro Person und Tag

### **Unterricht**

Die Belehrungen und die Praxis finden im Konzertsaal des Hotels Laudinella statt. Das detaillierte Unterrichtsprogramm wird vor Ort bekannt gegeben. Tulku Lobsang unterrichtet in Englisch. Seine Belehrungen werden auf Deutsch übersetzt.

### **Stornobedingungen**

Es gelten die Registrations- und Stornobedingungen des Basler Psi-Vereins.



### **Anreise**

Das Seminarhotel befindet sich in St. Moritz, einem Bergdorf im Engadin, der Hochebene der Schweiz. St. Moritz liegt auf 1822 Meter über Meer, umgeben von den höchsten Gipfel der Ostalpen. Die Region begeistert mit tiefblauen Bergseen, Gletschern und Lärchenwäldern.

### **Flug**

Der nächste Flughafen ist Samedan. Allerdings fliegen nur wenige Passagierflieger diesen Bergflughafen an. Daher wird empfohlen, nach Zürich zu fliegen: [www.flughafen-zuerich.ch](http://www.flughafen-zuerich.ch)

### **Zug**

Unter [www.sbb.ch](http://www.sbb.ch) kann man detaillierte Fahrplanauskünfte erfragen zum Bahnhof **St. Moritz**.

Am Bahnhof St. Moritz mit dem Bus bis zur Haltestelle „**St. Moritz Bad, Hallenbad**“.

### **Auto**

Über Websites wie [www.map24.ch](http://www.map24.ch) oder [www.google.ch/maps](http://www.google.ch/maps) kannst du dir die Reise nach St. Moritz heraussuchen.

### **Packliste**

- Meditationskissen
- Yogamatte
- Ausreichend bequeme Sportkleidung für die Belehrungen und die Meditationspraxis
- Eine Decke um sich nach der Praxis warm zuzudecken
- Schreibstifte und Notizpapier
- Aufgrund der geografischen Begebenheiten empfiehlt es sich, Kleidungen nach dem Schichtprinzip, Wanderschuhe und Sonnenschutz (Sonnenbrille und Sonnencreme) mitzunehmen



## Retreat: Tummo - Awaken your inner fire

**Speaker:** Tulku Lobsang

**Date:** Sunday - Saturday, June 04th – 10th 2023

**Ort:** Hotel Laudinella, Via Tegiatscha 17, CH-7500 St. Moritz

**Early Bird price until April 20<sup>th</sup> 2023:** CHF 1100.-

**Regular price as of April 21<sup>st</sup> 2023:** CHF 1300.- / 1100.- for members Basle PSI association and Nangten Menlang

(members of Nangten Menlang please call +41 61 383 97 20)

**Language:** English (with German translation)

### Times:

Arrival: June 04th 2023

Check-in: 10:00 - 12:30

First lesson: 14:00 - 17:00

Last day: June 10<sup>th</sup> 2023

Last lesson: 10 - 12:30

Last lunch: 12:30 - 14:00

The detailed programme will be announced on site.

The seminar price includes tuition and lunch at the Hotel Laudinella from June 05-10.

### Accommodation

Participants are responsible for booking their own accommodation. The Hotel Laudinella offers the following conditions to the participants of the seminar (must be indicated at the time of booking):

Single room: 134.- CHF per night, breakfast included, plus 3.45 CHF visitor's tax per day.

Double room for single use: 184.- CHF per night, breakfast included, plus 3.45 CHF visitor's tax per day

Double room: 228.- CHF per night, breakfast included, plus 3.45 CHF visitor's tax per person per day

Half board: 48.- CHF per person and day

### Lessons

The lessons and practice will take place in the concert hall of the Hotel Laudinella. The detailed teaching programme will be announced on site. Tulku Lobsang teaches in English. His teachings will be translated into German.

### Cancellation conditions

The registration and cancellation conditions of the Basler Psi-Verein apply.



### **Arrival**

The seminar hotel is located in St. Moritz, a mountain village in the Engadine, Switzerland's high plateau. St. Moritz lies at 1822 metres above sea level, surrounded by the highest peaks in the Eastern Alps. The region delights with deep blue mountain lakes, glaciers and larch forests.

### **Flight**

The nearest airport is Samedan. However, only a few passenger planes fly to this mountain airport. Therefore, it is recommended to fly to Zurich: <http://www.flughafen-zuerich.ch>

### **Train**

Visit <http://www.sbb.ch> for detailed timetable information to St. Moritz railway station. At St. Moritz station, take the bus to the "St. Moritz Bad, Hallenbad" stop.

### **Car**

You can use websites such as [www.map24.ch](http://www.map24.ch) or [www.google.ch/maps](http://www.google.ch/maps) to find out how to get to St. Moritz.

### **Packing list**

- Meditation cushion
- Yoga mat
- Sufficient comfortable sportswear for the teachings and meditation practice
- A blanket to cover yourself warmly after the practice
- Pens and notepaper
- Due to the geographical conditions, it is advisable to bring layered clothing, walking shoes and sun protection (sunglasses and sunscreen).