



**Kom alles te weten over
Tog Chöd
Wisdom word yoga**



Kom alles te weten over Tog Chöd, wisdomsword Yoga



Tog Chöd is een creatie van Tulku Lobsang Rinpoche. Deze oefeningen hebben hun roots in de Chamdansen – rituele dansen die de monniken uitvoeren gedurende festivals. Je kan deze dansen op vandaag nog bijwonen in Nepal, Ladakh, Mustang, Buthan en Tibet.

De 21 ste eeuw is een veeleisend en heftisch tijdperk. De gevolgen van deze heftiek zijn niet min zoals stress, burn-out, rondtollende gedachten, slaap- en spijsverteringsstoornissen ... Het doel van deze dynamische bewegingsvorm is om ons los te maken van onze drukke hoofd en zo te komen tot een kalme en rustige geest toestand .

Door Tog Chöd te beoefenen hebben we veel voordelen. Hierbij sommen we er een paar op:

- Zelfvertrouwen en authentieke kracht
- Focus, concentratie en aanwezigheid in het moment
- Ontspanning en innerlijke rust
- Positieve energie en helderheid
- Zelfkennis en zelfrespect
- Daadkrachtige besluitvorming
- Gezonde mentale en fysieke conditie