



## Die inneren «Dämonen» nähren – Ein Prozess in fünf Schritten

Alle Menschen wünschen sich, glücklich und mit dem Gefühl innerer Freiheit zu leben. Oft steht dem etwas im Weg. Es sind meist keine äusseren Hindernisse, sondern eigene innere "Dämonen" - Seiten, die nicht gesehen werden wollen oder gar abgelehnt werden und so das Glückselbst verhindern. Werden diese Seiten bekämpft, gewinnen sie meist an Macht und die Schwierigkeiten können nicht beseitigt werden.

*"Ein Dämon ist all das, was uns hindert frei zu sein: Krankheiten, Ängste, Sorgen, Süchte und negative Gefühle. Solche inneren Feinde zu nähren statt zu bekämpfen, kann zu psychischer Integration und zu innerem Frieden führen."*

Lama Tsultrim Allione aus «Den Dämonen Nahrung geben»

Lama Tsultrim Allione hat einen Prozess in fünf Schritten zum Transformieren solcher inneren Hindernisse wie Zwänge, Ängste, andere starke Emotionen oder Körperreaktionen entwickelt, eine moderne Variante der alten tibetisch buddhistischen Praxis des "Chod".

### Das Angebot

Ich praktiziere seit 2003 beides – den traditionellen «Chod» und das «Nähren der Dämonen». Seit 2006 bin ich autorisiert, das "Nähren der Dämonen" in meine therapeutische Arbeit zu integrieren und führe sie gerne professionell durch den Prozess.

Wann: Nach Vereinbarung (Mittwoch und Donnerstag)  
Es empfiehlt sich meist eine Nachbesprechung.  
Wo: Praxis Annalis Prendina, Baumgasse 10, 8005 Zürich  
Kosten: Fr. 170.- / Stunde (1 Übung, exkl. Nachbesprechung)  
Anmeldung: Annalis Prendina, 079 404 82 42