

# WEISHEIT UND HEILKRAFT AUS TIBET



## LU JONG – WORKSHOP

**Tibetisches Heilyoga, eine heilsame Bewegungspraxis  
Samstag 9. November 2019**

Lu Jong ist eine seit ca. 6000 Jahren überlieferte und authentische Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Die meditativen Übungen, aufgebaut auf dem Wissen der tibetischen Medizin, sind leicht erlernbar. Sie arbeiten sanft mit der Wirbelsäule, damit die Lebensenergie wieder freier fließen kann. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die innere Wärme wird verstärkt erzeugt. Die tägliche Praxis mit Lu Jong wirkt gezielt Stress, negativen Emotionen und Erschöpfung entgegen.

Inhalt des Kurses:

- Praktizieren von einigen der 23 Übungen, speziell der 5 Elemente Übungen
- Warum hat Lu Jong die Verbindung zur Tibetischen Medizin
- Woher stammt die Lehre und wer hat sie im Westen zugänglich gemacht
- Spezielle Atemtechnik, -Grundlagen Meditation

Workshop gilt auch als Vorbereitung für eine nachfolgende Ausbildung zum Lu Jong Lehrer

**Kursort: Bewegungsraum TERMBEL, Unt. Bahnhofstr. 59, 7013 Domat/Ems**  
nähe Bahnhof, gut erreichbar mit öV.

**Zeit:** 10.00 - 15.30 Uhr, incl. Mittagspause, möglich in der Nähe

**Kosten:** Fr. 110.00, incl. Kursunterlagen, Raummiete,

**Mitnehmen:** Bequeme Kleidung, Schreibzeug

**Vorhanden:** Matten/Kissen, Wasserkocher, Pausensnacks

Durchführung ab 6 Pers. (max. 10)

**Auskunft:** Maria Di Salvo, Domat/ Ems, 079 458 48 80

**Anmeldung:** mit Vorauszahlung bis 31. Okt. /Bankinfo bei Anmeldung  
Zita Hartmann, zertifizierte Lu Jong Lehrerin/ Ausbilder  
079 453 01 57, [info@lujong-yoga.ch](mailto:info@lujong-yoga.ch), [www.lujong-yoga.ch](http://www.lujong-yoga.ch)

