



# AUSBILDUNG IN TIBETISCHER HEILKUNST LU JONG

THE ART OF MOVING MEDITATION

2025\_2026



# Tibetisches Yoga ist eine Energie- und Heilkunst. LU heisst Körper und JONG bedeutet Transformation und ist Meditation in Bewegung

Durch die Praxis von LU JONG trainieren wir unseren Körper und steigern unser Bewusstsein. Blockaden lösen sich auf physischer, geistiger und energetischer Ebene. Als zukünftliche Lehrperson erhältst du wertvolle Methoden, um anderen Menschen in dieser schnelllebigen Zeit zu helfen und den Kreislauf von Stress und Sorgen zu durchbrechen.

Diese Ausbildung ermöglicht dir, dein bestes Selbst zu leben - gesund, glücklich und erfüllt. Mit der fundierten Ausbildung, besteht die Möglichkeit, dich als Lehrerin an der Yoga Academy Winterthur zu bewerben.

Unsere Ausbildungseinrichtung zeichnet sich durch ein sehr erfahrenes, sechsköpfiges Expertenteam aus. So bieten wir unseren Teilnehmenden eine unvergleichliche Bandbreite an Fachwissen und Erfahrung. Wir bieten Zugang zu diesem exklusiven Netzwerk, um Lernen und Entwicklung auf höchstem Niveau zu gewährleisten.

Zudem bieten wir eine flexible Unterrichts-Hybridoption an. Es besteht die Möglichkeit, 50% der Ausbildung online zu besuchen. Diese innovative Herangehensweise ermöglicht es vom Standort unabhängig zu sein, sowie die Atmosphäre und Interaktionen vor Ort zu erleben.

2025\_2026





# AUSBILDUNG LU JONG 1 UNTERRICHTS- MODULE

- Vertiefung in die Lehre des Buddhismus
- Die Bedeutung der Fünf Elemente Lehre
- Die heilsame Wirkung der 23 Übungen
- Die Heilkunst der Tibetischen Medizin und wie die Übungen bei gesundheitlichen Problemen angewendet werden.
- Meditation richtig anleiten und wie Achtsamkeit in den Alltag integriert wird
- Die Kunst der Kum Nye Massage für eine tiefere Selbstwahrnehmung
- Transformierende Atem-Reinigungen und deren heilende Wirkung
- Art of Teaching, die Kunst zu vermitteln, Gestaltung einer Unterrichts-Sequenz, Didaktik & Methodik
- 300 Seiten Manual
- Intensiv-Retreat
- Online Q&A
- Masterclass & Zertifizierung mit Tulku Lobsang Rinpoche

## ZERTIFIZIERUNG

- Schriftliches Online-Examen und eine praktische Prüfung.
- Nach der erfolgreichen Prüfung nimmst du im März 2026 an der online MASTERCLASS mit Tulku Lobsang Rinpoche teil, dem Meister dieser Methode, und erhältst nach bestandener Masterclass dein Zertifikat

## VORAUSSETZUNG FÜR EINE ANMELDUNG

- Psychische und physische Gesundheit
- Motivationsschreiben per E-Mail
- Zustimmung von Jasmin Clamor nach einer Probeklasse oder einem persönlichen Gespräch

## AUSBILDUNGSDATEN 2025/26

- Die Ausbildungszeiten sind jeweils von 09:00-17:00 Uhr (davon 1h Mittagspause) und die Module finden in der YOGA ACADEMY WINTERTHUR statt, Dialogplatz 10, 8400 Winterthur
- 10. Mai 2025, 21. Juni 2025, 5. Juli 2025, 23. August 2025, 20. September 2025, 5. Oktober 2025, 26. Oktober 2025, 22. November 2025, 13. Dezember 2025, 10. Januar 2026, 11. Januar 2026
- Retreat 13.-15. Februar 2026
- (Die Online-Q&A-Daten werden während der Ausbildung festgelegt)

## KOSTEN DER AUSBILDUNG

- Anmelde- & Masterclass-Gebühr (NMI): CHF 800.-
- Ausbildungsmodule & Manual: CHF 2'800.-

In den Kosten nicht inbegriffen:

- An- und Abreise sowie Unterkunft und Verpflegung während des Retreat in Gais, Appenzell

## ANMELDUNG

LU JONG1 AUSBILDUNG 2025\_26 via  
E-Mail: [yoga-academy-winterthur.ch](mailto:yoga-academy-winterthur.ch)  
Geschäftsbedingungen und Richtlinien  
in den AGBs auf  
[www.yoga-academy-winterthur.ch](http://www.yoga-academy-winterthur.ch)

## FRAGEN

Bei Fragen melde dich gerne bei Jasmin Clamor  
079 263 32 18