

Lu Jong - Tibetischer Heilyoga

Mit neuer Kraft in den Frühling!

Ein Angebot im Kurhaus St. Otmar in Weggis

Sa 18.3. bis Sa 25.3. 2023

Lu Jong ist eine «Meditation in Bewegung». Sie ist verwurzelt in der tibetischen Medizin und der buddhistischen-tantrischen Tradition. *Lu* bedeutet Körper, *Jong* Transformation.

Durch gezielte Kombination von Körperposition, Bewegung und Atmung lösen wir Blockierungen in den Muskeln und Meridianen, damit die Energieströme wieder besser fließen, den Körper mit Nährstoffen beliefern und sich der Geist beruhigen kann.

Die Übungen tragen bei zur Entwicklung eines vertieften Körperbewusstseins, zur Stärkung des Immunsystems, zur Prävention und Heilung von Depressionen, Burnout und anderen psychischen Unausgeglichheiten.

Für die Übungen ist keine besondere Fitness oder Beweglichkeit notwendig. Sie sind für Alt und Jung gut praktizierbar.

Sie erhalten Informationen über die Herkunft von Lu Jong, die Grundlagen der tibetischen Medizin und des Tantrayana-Buddhismus, die Wirkungen der Übungen auf der grob- und feinstofflichen, sowie der subtilen Ebene und über die Entstehung von Krankheiten. Ebenso erhalten Sie Handouts, um auch zu Hause üben zu können.

Lu Jong & Fasten im Kurhaus:

In Kombination mit Fasten entwickeln die Übungen eine vertiefende Wirkung!

Ort der Veranstaltung & Anmeldung:

Kurhaus St. Otmar in Weggis:
<https://www.kurhaus-st-otmar.ch>

Mitbringen:

Leichte Decke & warme Kleidung für Morgen-Lu Jong draussen! Matte & Sitzkissen vorhanden.

Freizeit:

Neben Lu Jong in Theorie und Praxis und dem begleiteten Fastenprogramm des Kurhauses bleibt Ihnen genügend Zeit für Fitness, Wellness und Erholung!

Daten:

18.3. - 25.3.2023

Anzahl Teilnehmende:

3 -12 Personen

Kosten:

Fr. 350.- plus FastenBasis-Woche je nach Studio

Leitung:



Maria Regli |
Lu Jong Lehrerin
nach der
Traditionslinie von
Tulku Lobsang

Weitere Informationen:

www.mariaregli.ch

