



# Workshop: Lu Jong: Tibetisches Heilyoga und Meditation

<b>Beschreibung</b>	Lu Jong (Tibetisches Yoga) ist eine seit 6000 Jahren überlieferte und umfassende Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Die Übungen, aufgebaut auf dem Wissen der tibetischen Medizin, sind leicht erlernbar. Im Kurs Lu Jong erlernen Sie diese Bewegungsabfolgen und können Sie auch zu Hause anwenden. Unter anderem arbeiten Sie sanft mit der Wirbelsäule, damit die Lebensenergie wieder freier fliesst. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert und innere Wärme wird verstärkt erzeugt. In der täglichen Praxis können Sie mit Lu Jong gezielt Stress und negative Emotionen abbauen und Erschöpfung entgegenwirken.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorgfältig ausgeführte Bewegungsformen</li><li>• Atemübungen</li><li>• Grundlagen der Meditation</li></ul>		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie kennen die Bewegungsabfolgen und können diese Zuhause anwenden.</li><li>• Sie erlernen die Grundlagen der Meditation.</li><li>• Sie vertiefen Ihre Selbstwahrnehmung</li><li>• Sie lernen Stress abzubauen</li></ul>		
<b>Datum</b>	29.02.2020 / E_1358429		
<b>Zeit</b>	09:00 - 12:50 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 92.00		
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	29.02.2020	09:00 - 12:50