



Lu Jong: Tibetisches Heilyoga

Beschreibung	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.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Sorgfältig ausgeführte Bewegungsformen• Atemübungen• Grundlagen der Meditation		
Voraussetzung	Keine Voraussetzungen notwendig		
Zielgruppe	Personen ab 16 Jahren		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen die Bewegungsabfolgen und können diese Zuhause anwenden.• Sie erlernen die Grundlagen der Meditation.• Sie vertiefen Ihre Selbstwahrnehmung• Sie lernen Stress abzubauen		
Datum	27.04.2022 - 06.07.2022 / E_1530094		
Zeit	13:15 - 14:05 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 198.00		
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	27.04.2022	13:15 - 14:05

Klubschule Migros Chur Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur
info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Lu Jong: Tibetisches Heilyoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	04.05.2022	13:15 - 14:05
	3 Mi	11.05.2022	13:15 - 14:05
	4 Mi	18.05.2022	13:15 - 14:05
	5 Mi	25.05.2022	13:15 - 14:05
	6 Mi	01.06.2022	13:15 - 14:05
	7 Mi	08.06.2022	13:15 - 14:05
	8 Mi	15.06.2022	13:15 - 14:05
	9 Mi	22.06.2022	13:15 - 14:05
	10 Mi	29.06.2022	13:15 - 14:05
	11 Mi	06.07.2022	13:15 - 14:05

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

