



Tibetisches Heilyoga - Lu Jong - Einführung Sommerkurs

Beschreibung Tibetisches Heilyoga- Lu Yong ist eine uralte Praxis, die in der tibetischen Medizin verwurzelt ist. Es ist Meditation in Bewegung und beinhaltet weich fließende Bewegungen, welche aktiv und aufmerksam von der Atmung begleitet werden. Es wird sanft mit der Wirbelsäule gearbeitet, so dass Raum um die Wirbel entsteht und sich Blockaden auf alle Ebenen lösen. Durch das Praktizieren des Lu Jongs verbinden sich Körper, Geist und Atem. Dadurch werden Verkrampfungen gelöst und alle Körperbereiche, insbesondere Gelenke und Wirbelsäule, sowie das Bindegewebe, die Haut und die inneren Organe werden wieder flexibler kräftiger und geschmeidiger. Der bewusste Atem verhilft zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Der Körper und Geist kommt in Einklang. Die einfachen Übungen können die Selbstheilungskräfte aktivieren und die Körperenergie steigern. Dies ist ein Einstiegs-Workshop zum Kennenlernen des Tibetischen Heilyogas und Erlernen von ersten Übungen.

- Inhalt**
- Theoretischer Hintergrund zum Tibetischen Heilyoga
 - Kennenlernen der Bewegungen vom Tibetischen Heilyoga
 - Die positive Wirkungsweise von Lu Jong

Voraussetzung Keine

Zielgruppe Alle Personen, die Ihre Gesundheit und Ihr geistiges Wohlbefinden positiv beeinflussen möchten.

- Lernziele**
- Kennenlernen von Hintergrund und erste Anwendungen vom Tibetischen Heilyoga
Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Atmung
 - Verbesserung und Erhalt der Gesundheit (körperliche Ebene)
 - Emotionales Gleichgewicht und Stressabbau (mentale Ebene)

Datum 20.08.2022 / E_1573137

Zeit 09:00 - 11:50 h

Wochentage Sa

Dauer 1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 90.00

Durchführungsort Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8 kundenservice-center@gmz.migros.ch
8048 Zürich-Altstetten klubschule.ch





Tibetisches Heilyoga - Lu Jong - Einführung Sommerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	20.08.2022	09:00 - 11:50

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

