



# Tibetisches Heilyoga - Lu Jong

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Fünf-Elemente-Bewegungen</li><li>• Die Bewegungen der fünf Körperteile</li><li>• Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane</li><li>• Die Bewegungen für die sechs Zustände</li><li>• Zwei Übungen für Schlaflosigkeit und Müdigkeit</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Alle Personen, die Ihre Gesundheit und Ihr geistiges Wohlbefinden positiv beeinflussen möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Atmung</li><li>• Verbesserung und Erhalt der Gesundheit (körperliche Ebene)</li><li>• Emotionales Gleichgewicht und Stressabbau (mentale Ebene)</li><li>• Durch besseres Fließen des Atems, Brücke zwischen Geist und Körper herstellen (energetische Ebene)</li></ul>
<b>Datum</b>	21.10.2022 - 09.12.2022 / E_1611202
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 192.00

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tibetisches Heilyoga - Lu Jong

**Durchführungsort** Klubschule Oerlikon Hofwiesenstrasse 350

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	21.10.2022	09:00 - 09:50
	2 Fr	28.10.2022	09:00 - 09:50
	3 Fr	04.11.2022	09:00 - 09:50
	4 Fr	11.11.2022	09:00 - 09:50
	5 Fr	18.11.2022	09:00 - 09:50
	6 Fr	25.11.2022	09:00 - 09:50
	7 Fr	02.12.2022	09:00 - 09:50
	8 Fr	09.12.2022	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Oerlikon** Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350  
8050 Zürich

kundenservice-center@klubschule.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

