

Lu Jong - das tibetische Heilyoga

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam bekämpfen, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern. Die Lu Jong Übungen gehören zu den Kernlehren der Tibetischen Medizin. Nach deren Sichtweise werden wir dann krank, wenn das Gleichgewicht der Elemente in unserem Körper und die Harmonie der Lebenssäfte gestört ist. Zusammen mit der Atmung, können die Übungen die in unserem Körper vorhandenen Kanäle öffnen, um Blockaden zu lösen und fehlgeleitete Energien zu mobilisieren. Dies harmonisiert die Elemente und Lebenssäfte. Dadurch wird die körperliche Gesundheit, die geistige Klarheit und energetische Vitalität verbessert. Unabhängig von Alter und Fähigkeit, wirkt sich die Lu Jong Praxis auf eine sanfte Weise auf die Wirbelsäule, die Hüterin unseres Wohlbefindens, aus. Dadurch wird das Körperbewusstsein, die innere Sensibilität und der mentale Fokus geschärft.

Kursinhalt:

- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente und der Lebenssäfte
- fünf Übungen für den Bewegungsapparat bei Schmerzen, Arthrose, rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen etc.
- fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber
- acht Übungen für die Bewältigung allgemeiner Krankheiten wie z.B. Schlafstörungen, Inkontinenz oder Verdauungsstörungen, etc.

Daten: jeweils montags von 9.30 - 10.30 Uhr vom 12. April bis 28. Juni 2010 (ausser 19. April und 24. Mai)

Kurskosten: 10-er Abo à CHF 300.-

Kursort: LivingUp Center, Im Struppen 7, 8048 Zürich

Info/Anmeldung: Karin Waller, Tel. 078 740 14 92 oder Email an julley_julley@hotmail.com