

# Lu Jong - das tibetische Heilyoga

Lu Jong ist die älteste Bewegungslehre Tibets. Mit den Lu Jong Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern. Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie können Ihr Leben verändern.

## **Kursinhalt:**

- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente
- fünf Übungen für den Bewegungsapparat bei Schmerzen, Arthritis/Arthrose, Rheuma, Kopfschmerzen etc.
- fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber
- acht Übungen gegen verbreitete Krankheiten wie Schlafstörungen, Inkontinenz oder Verdauungsstörungen, etc.

**Daten:** jeweils montags von 18.00 – 19.00 Uhr

**Kurskosten:** 10-er Abo für CHF 300.-  
Probelektion für CHF 30.-

**Info/Anmeldung:** Karin Waller, 078 740 14 92  
[julley\\_julley@hotmail.com](mailto:julley_julley@hotmail.com)

Weitere Informationen über Lu Jong unter: [www.lujong.org](http://www.lujong.org)

