

Heiltibetische Tage in Giardino Marling - 21.-26.10.2018 - PROGRAMM

- **Sonntag, 21.10.:**

ab 15.00 Uhr individuelle Anreise und Bezug des Zimmers, Entspannen im Wellnessbereich

18.00 Uhr Come Together & Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar

18.30 Uhr Impulsvortrag mit Yvonne Frei: "Lu Jong - wieso Heilyoga und was erwartet uns während der Heiltage? Inhalte und Nutzen, abgestimmt auf den Teilnehmer.

20.00 Uhr Entspanntes Abendessen mit Yvonne Frei

- **Montag, 22.10.:**

ab 7.30 Uhr Genießerfrühstück

09.00-12.00 Uhr Lu Jong - 5 Elemente (Übungen + Nutzen)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im Giardino Spa, Relaxing im Wellnessbereich

17.00-18.30 Uhr Buddhistische Lesung - Thich Nhat Hanh "Tief aus dem Herzen"

20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Yvonne Frei

- **Dienstag, 23.10.:**

06.30 - 07.30 Meditation im Yogaraum

anschließend gemeinsames Frühstück mit Diskussion über die Wirkung der Übungen

09.00 -12.00 Uhr Lu Jong - 5 Beweglichkeiten (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im "Giardino Spa", Relaxing im Wellnessbereich

18.00 -19.30 Uhr Energetisierung durch Klang und Stimme (Mantra: wieso?)

20.00 Uhr Genußvolles Abendessen mit Yvonne Frei

- **Mittwoch, 24.10.:**

ab 7.30 Uhr Genießerfrühstück

9.00-12.00 Uhr Lu Jong - 5 Vitalorgane (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im Giardino Spa, Relaxing im Wellnessbereich

17.00-18.30 Uhr Tibetische Medizin ist die Basis des Lu Jong - Vortrag mit Yvonne Frei

anschließend Zeit für sich selbst - Sauna, Schwimmen, Behandlungen im "Giardino Spa"

20.00 Uhr Abendessen und Austausch mit Yvonne Frei



Heiltibetische Tage in Giardino Marling - 21.-26.10.2018 - PROGRAMM

- **Donnerstag, 25.10.:**

ab 07.30Uhr Genießer-Frühstück

9.00-12.00 Uhr Lu Jong - 6 Befindlichkeiten (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Spaziergang, Behandlungen im "Giardino Spa" und Sauna, Schwimmen, Entspannen

17.00-18.30 Uhr Impulsgespräche, zwischen den Teilnehmern und Yvonne Frei zu Lu Jong und Energiemanagement

anschließend Zeit für sich selbst - Sauna, Schwimmen, Behandlungen im "Giardino Spa"

20.00 Uhr letztes gemeinsames Abendessen mit Yvonne Frei

- **Freitag, 26.10.:**

ab 07.30 Uhr Genießer-Frühstück

(bitte die Zimmer bis 11.00 Uhr räumen - vor der Praxis oder in der Pause dazwischen)

09.00-13.00 Uhr Lu Jong - Praxis der 4 Gruppen & Abschlussmeditation & Chant

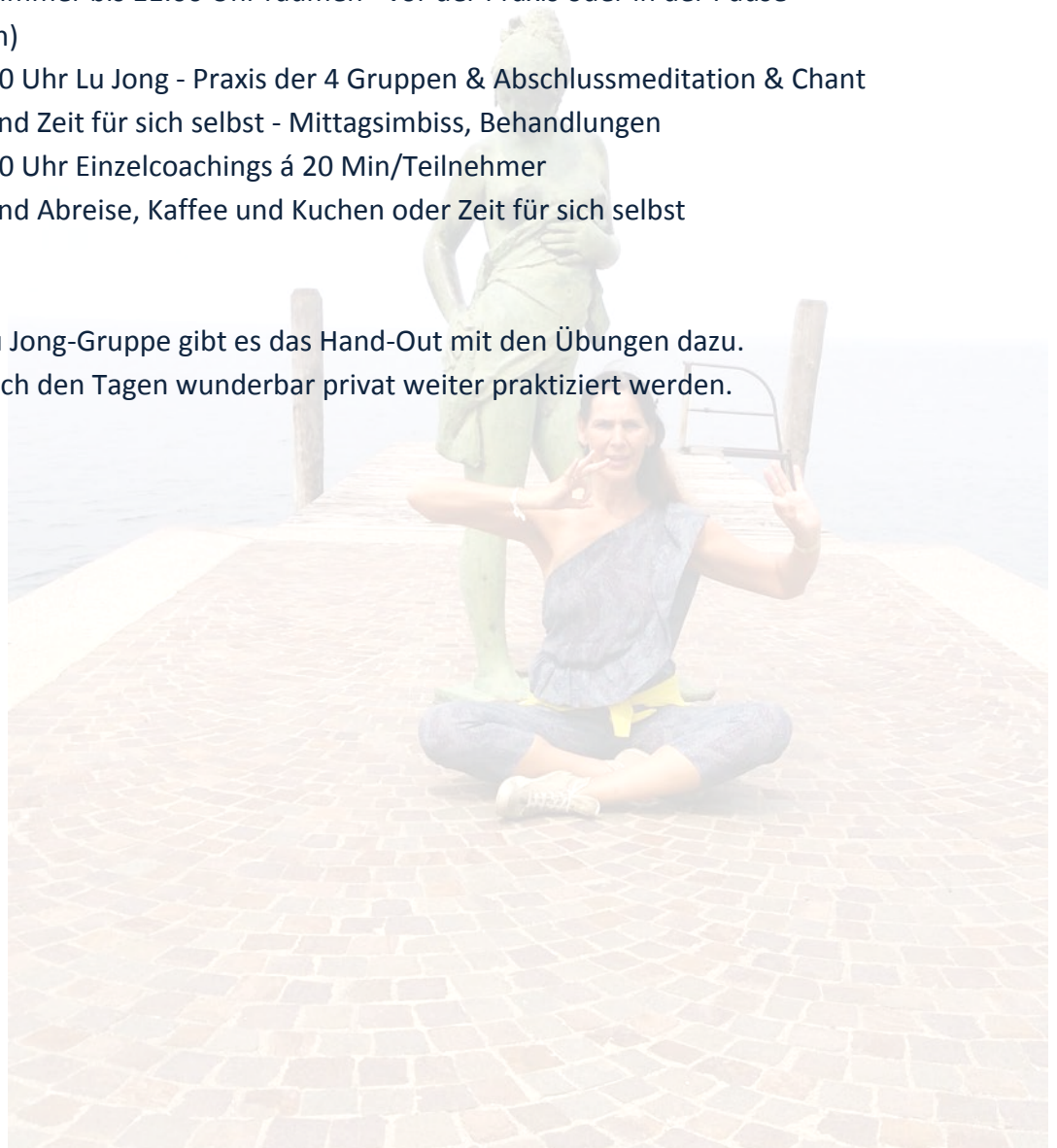
anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen

14.00-16.00 Uhr Einzelcoachings á 20 Min/Teilnehmer

anschließend Abreise, Kaffee und Kuchen oder Zeit für sich selbst

Zu jeder Lu Jong-Gruppe gibt es das Hand-Out mit den Übungen dazu.

So kann nach den Tagen wunderbar privat weiter praktiziert werden.



Balance & Achtsamkeit

22.11.2018 bis 25.11.2018

Jeder von uns hat innere Antreiber, die uns perfekt, schnell, stark und gefällig sein lassen. Nehmen sie uns zu stark in ihre Macht, verliert sich plötzlich die persönliche innere Balance und wir geraten in einen Strudel von Funktionalität und Unachtsamkeit.

Das Ziel des Seminars ist das:

Anhalten, Innegehen, Erkennen der Inneren Antreiber und einen neuen Weg einzuschlagen zur Ausbalancierung von Körper, Geist & Seele.

Die Yogapraxis des Lu Jong – Tibetisches Heilyoga nach Tulku Lama Lobsang – holt uns in eine ruhige, achtsame und ausgewogene Praxis mit einfachen Übungen, Meditation und tiefer Atmung (Lung Ro Sel).

Wenn wir uns einlassen auf all diese Inhalte, entdecken wir magisch das innere Leuchten und die wundervolle Balance in unserem Tun und Denken.

Lu Jong ist eine buddhistische geheime Lehre aus der Bön-Tradition und unterstützt uns genau dort, wo es nötig ist.

Programm

Balance & Achtsamkeit

Donnerstag

- 14.00 Uhr: Individuelle Anreise: Ankommen & Entspannen
- 16.00 Uhr: Begrüßungscocktail, Kennenlernen, Programmvorstellung und Impulsgespräche von/mit Yvonne Frei und anschließender Meditation auf der Yogaterrasse
- 20.00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Freitag

- 08.00-09.30 Uhr: Lu Jong – 5 Elemente (Praxis)
- 09.30-10.30 Uhr: Frühstück
- 11.00-12.30 Uhr: Lu Jong – 5 Elemente (Theorie)
- 14.00-17.00 Uhr: Lu Jong – 5 Beweglichkeiten (Praxis + Theorie)
- 17.00-19.00 Uhr : individuelles Balancecoaching
- 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21.30 – 22.00 Uhr: Abendmeditation

Programm

Balance & Achtsamkeit

Samstag

- 08.00-09.30 Uhr: Lu Jong – 5 Vitalorgane (Praxis)
- 09.30-10.30 Uhr: Frühstück
- 11.00-12.30 Uhr: Lu Jong – 5 Vitalorgane (Theorie)
- 14.00-17.00 Uhr: Lu Jong – 6 Befindlichkeiten (Praxis + Theorie)
- 17.00-19.00 Uhr : individuelles Balancecoaching
- 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
- 21.30 – 22.00 Uhr: Abendmeditation

Sonntag

- 08.00 - 09.30 Uhr: Lu Jong – Praxis der 4 Gruppen
- Anschließend: gemeinsames Frühstück
- 11.00 – 12.30 Uhr : Impulsvortrag von Yvonne Frei zur Inner Balance + anschließende Diskussion
- 12.30 Uhr: Abschlußmeditation