

LU JONG

BEWEGUNG.POSITION.ATMUNG

SEMINAR MIT YVONNE FREI

21.-24.03.2019

Lu Jong verbindet Bewegung, Position und Atmung um einen ganzheitlich körperlichen Benefit zu erzielen.

Es besteht aus 4 Übungsgruppen:

- 5 Elemente – Rückenstärkung
- 5 Beweglichkeiten – Gelenke/Rücken
- 5 Vitalorgane (Innere Organe)
- 6 Befindlichkeiten (Innere Prozesse)
- Die Praxis des Lu Jong verändert unser Leben.

Das Ziel des Seminars ist:

Ausbalancierung von Körper, Geist & Seele durch Erfahren und Kennenlernen des Lu Jong – Tibetisches Heilyoga nach Tulku Lama Lobsang.

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.

Das Giardino Marling bietet einen besonderen Platz für eine besonders heilsame Praxis. Die Nutzung des Wellnessbereichs ist ebenso kräftigend und energetisierend, wie die Übungen selbst.

Donnerstag

- Ab 15.00 Uhr: Individuelle Anreise
- Ankommen & Entspannen im Wellnessbereich
- 17.00 Uhr: Begrüßungscocktail, Kennenlernen, Programmvorstellung, Vortrag über die Inhalte des Lu Jong und seine 4 Gruppen.
- 20.00 Uhr: gemeinsames Abendessen

Freitag

- Bis 09.45 Uhr: Frühstück
- 10.00-13.00 Uhr: Lu Jong – 5 Elemente (Praxis & Theorie)
- 13.00-16.00 Uhr: Zeit für Wellness und Entspannung
- 16.00-19.00 Uhr: Lu Jong – 5 Beweglichkeiten (Praxis & Theorie)
- 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Samstag

- Bis 09.45 Uhr: Frühstück
- 10.00-13.00 Uhr: Lu Jong – 5 Vitalorgane (Praxis & Theorie)
- 13.00-16.00 Uhr: Wellness & Entspannung
- 16.00-19.00 Uhr: Lu Jong – 6 Befindlichkeiten (Praxis + Theorie)
- 19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Sonntag

- Bis 09.45 Uhr: gemeinsames Frühstück
- 10.00 - 12.30 Uhr: Lu Jong – Praxis der 4 Gruppen
- 12.30 Uhr: Abschlußmeditation
- 13.00 Uhr: Abschlußrunde

pro Person Euro 390.- Der Teilnehmer erhält alle 4 Hand-Outs zum Praktizieren zuhause