

# Lu Jong - Tibetisches Heilyoga – Winteryoga – wieder im Warmen

**Beschreibung:** Lu Jong ist Meditation in Bewegung

Die Bewegungslehre stammt aus den buddhistischen Klöstern in Tibet und wurde durch den tibetischen Arzt, Tulku Lobsang, in den Westen gebracht. Die Übungen fördern die emotionale Ausgeglichenheit und bringen auf der körperlichen Ebene die fünf Elemente in Balance. Es handelt sich beim Lu Jong um eine spirituelle Bewegungslehre, die den Geist beruhigt, die Konzentration fördert und das ganze Energiefeld reinigt. Durch das Dehnen und Kontrahieren der Muskulatur, lösen sich Blockaden, die Wirbelsäule wird beweglicher und die Energie kann freier fließen.

**Inhalt:** Lu Jong richtet sich an spirituell interessierte Menschen, die mit einfachen Körperübungen den Energiefluss und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren möchten. Sie erfahren einiges über den Hintergrund zu Lu Jong, der buddhistischen Lehre und erlernen einfache Meditations- und Atemübungen. Die einfachen Bewegungsabfolgen werden im Stehen oder Sitzen (Stuhl oder Meditationskissen) durchgeführt.

**Voraussetzung:** Lu Jong eignet sich für alle Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung.

**Mitnehmen:** Yogamatte und Meditationskissen (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, Wasser

**Anzahl Teilnehmer:** 10 Personen

**Datum:** Montag, 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.2024 (7x)  
☞ auch als Teilkurs buchbar

**Zeit/Dauer:** 19.00 bis 20.30 Uhr (je 1.5 Std.)

**Preis:** CHF 280.00 vor Kursbeginn (nach erfolgter Anmeldung wird eine Kursbestätigung mit den Bankangaben zugemailt)

**Kursort:** Quelle2, Quellenstrasse 2, 5330 Bad Zurzach (ehem. Café Leutwyler)

**Veranstalter/in:** Sabine Hurni, Naturheilpraktikerin und Lu Jong-Lehrerin

**Anmeldung:** <https://www.praxis.sabinehurni.ch/lu-jong/>  
oder [info@sabinehurni.ch](mailto:info@sabinehurni.ch), Tel. 056 209 01 88

