



LU JONG

Yoga aus Tibet



das Juwel für Körper und Geist



## Lu Jong - das Juwel für Körper und Geist

### Lu Jong der 5 Elemente

Lu Jong ist eine uralte Bewegungslehre aus Tibet und basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Nach deren Sichtweise kann man dann krank werden, wenn das Gleichgewicht der Elemente im Körper und die Harmonie der "drei Körpersäfte" gestört sind. Mit den Übungen kann man das Gleichgewicht und die Harmonie wieder herstellen und so die Selbstheilungskräfte aktivieren, sich von negativen Gefühlen befreien und die Körperenergie steigern.

Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet.

**Kursinhalt:**

- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente
- Massage der fünf Elemente
- Entspannung der fünf Elemente

**Daten:** Samstag 17. September 2022 von 10.00 – 13.00 Uhr

**Kurskosten:** 120.-

**Kursort:** Pavillon Goldau [www.pavillongoldau.ch](http://www.pavillongoldau.ch)  
Gotthardstrasse 68  
6410 Goldau

**Kursleitung:** Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lobsang

**Anmeldung:** [karin@tibetan-yoga.ch](mailto:karin@tibetan-yoga.ch)

