

Lu Jong Kompakt Kurs

Verkörperte Achtsamkeit: Embodied Mindfulness – Tibetisches Heilyoga

Heiße Dich willkommen Zuhause im Körper!

Die auf der tibetischen Medizin basierende meditative Bewegungslehre „Lu Jong“ wird in Tibet seit 8000 Jahren zur Heilung von Körper und Geist genutzt.

In diesem Kompaktkurs erlernen Sie die **21 Hauptübungen des Lu Jong** nach dem Arzt und Gelehrten **Tulku Lobsang**. Vertieft wird die Wirkung des Lu Jong durch Sitzmeditation und individuelle Auszeit zwischen den Einheiten. **Lu** heißt Körper, und **Jong** bedeutet Training oder Transformation.



In den freien Zeiten können Sie selbstständig die Bergwelt des Oberallgäus erkunden oder Ihre Zeit mit Nichts-Tun genießen.

Seminarinhalt:

Das tibetische Heilyogawurde von dem Arzt Tulku Lobsang entwickelt. Dieser hat verschiedene Bewegungsübungen aus unterschiedlichen tibetischen Lehransätzen gesammelt und aus ihnen eine Übungsreihe entwickelt. Tulku Lobsang adaptierte die Bewegungsübungen für den Westen.

Seminarpraxis im Detail:

- Die Fünf-Elemente-Bewegungen
- Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- Zwei zusätzliche Übungen für Schlaflosigkeit und Müdigkeit
- Die Bewegungen der fünf Körperteile
- Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten
- Meditationseinheiten im Seminar

Durch die Möglichkeit auf Einzelgespräche, kurze Vorträge und genügend frei Zeit für sich wird dieses Seminar abgerundet.

Ihre Seminarwoche enthält:

- 5 Übernachtung im Einzelzimmer Komfort oder Doppelzimmer Komfort mit Dusche, WC je nach Kategorie mit Nord- oder Süd-Balkon
- 5 mal Halbpension mit regionalen Spezialitäten, inkl. reichhaltigem Frühstücks-Buffet, abends leichtes 5 Gang Menü (auf Ernährungsunverträglichkeiten kann Rücksicht genommen werden)
- täglich ca. 4-5 Std. Körperübungen Lu Jong mit Achtsamkeitsmeditation zur Vertiefung und Unterstützung der Körperübungen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch und vertiefende Vorträge zu Lu Jong
- Übungen für Zuhause in Form Seminarunterlagen
- In den freien Zeiten können Sie selbstständig die Bergwelt des Oberallgäus erkunden oder Ihre Zeit mit Nichts-Tun genießen
- Nutzung des kompletten Wellnessbereichs und des Schwimmbads

Voraussetzung:

- Keine Vorkenntnisse notwendig
- Mindestteilnehmerzahl 3 Personen

Kurs mit Unterkunft ab 995,- Euro pro Person
exkl. Gästetaxe von 2,50 Euro pro Person/Tag, Stand Okt. 2019



Kurswoche im Überblick Lu Jong Kompakt Kurs - Tibetisches Heilyoga

Sonntag, 18:00 Uhr - 19:30 Uhr: Begrüßung im Seminarraum, anschließend Abendessen im Hotel
Der Programmablauf kann sich durch aktuelle Anlässe verändern.

| Ablauf | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|-----------------------|--|--|--|--|
| 8:00 Uhr - 8:30 Uhr | 21 Minuten Lu Jong & Sitzmeditation | 21 Minuten Lu Jong & Sitzmeditation | 21 Minuten Lu Jong & Sitzmeditation | 21 Minuten Lu Jong & Sitzmeditation |
| 8:30 Uhr - 10:00 Uhr | gemeinsames Frühstück/ Pause | gemeinsames Frühstück/ Pause | gemeinsames Frühstück/ Pause | gemeinsames Frühstück/ Pause |
| 10:00 Uhr - 12:00 Uhr | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation |
| 12:00 Uhr - 15:00 Uhr | Pause zur freien Gestaltung | Pause zur freien Gestaltung | Pause zur freien Gestaltung | Pause zur freien Gestaltung |
| 15:00 Uhr - 17:00 Uhr | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation | Lu Jong Übungen & Achtsamkeitsmeditation |
| 17:00 Uhr - 20:30 Uhr | Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel | Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel | Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel | Pause zur freien Gestaltung und Abendessen im Hotel |
| 20:30 Uhr - 21:00 Uhr | <u>Optional nach Ansage:</u> Tagesausklang Sitzen in Stille & Klänge | <u>Optional nach Ansage:</u> Tagesausklang Sitzen in Stille & Klänge | <u>Optional nach Ansage:</u> Tagesausklang Sitzen in Stille & Klänge | <u>Optional nach Ansage:</u> Tagesausklang Sitzen in Stille & Klänge |

Freitag, 9:30 Uhr - 10:30 Uhr: Meditation & gemeinsamer Abschluss im Seminarraum