



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 Trans-formation.

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 von 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 1065,- € pro Person

exkl. Gästetaxe von 2,50 € pro Person/Tag, Stand Sept. 2021



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,

Achtung: Check out der Zimmer bis 11.00 Uhr. Das Gepäck kann bei der Rezeption gelagert werden.