

Fasten & Lu Jong (Heilyoga) mit Maria Regli

Allgemeines:

«Lu Jong» wurde entwickelt von Mönchen aus dem Himalaya auf der Basis der tibetischen Medizin und der buddhistisch-tantrischen Spiritualität. «Lu» steht für Körper und «Jong» für Transformation oder Umwandlung. Damit ist gemeint, dass wir uns selbst durch die körperliche Praxis wandeln können.

Lu Jong geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichtes der fünf Elemente in uns sind (Raum, Erde, Wind, Feuer, Wasser). Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung deblockieren und öffnen die Yogaübungen die Körperkanäle (z.B. Blut-, Lymphgefässe und Meridiane), sodass die Energieströme wieder besser fließen können.

Blockierte Kanäle erhöhen nicht nur die Anfälligkeit für Krankheiten, sondern beeinflussen auch die Stabilität unseres Geistes. Das zeigt sich durch unausgeglichene Emotionen und Mangel an Konzentration. Wer bemüht ist, seine Kanäle offen und flexibel zu halten, verbessert also gleichzeitig seine Gesundheit auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene und findet zu innerer Ruhe und Klarheit.

Die Übungen sind einfach zu lernen. Sie werden stehend und auf einer Matte (oder Stuhl) sitzend durchgeführt. In diesem Fastenkurs werden wir neben den Fünf-Elemente-Basis-Übungen v.a. jene auswählen, die den Entschlackungsprozess gezielt fördern.

Weitere Infos: www.lujong.org.

Das können Sie erwarten:

- Einführung in den tibetischen Heilyoga «Lu Jong»
- Geleitete «Walk and Talk/Jog» - Einheiten über Mittag
- Nachmittage zur freien Gestaltung
- Ein gemeinsamer Ausflug ins Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad
- Abendmeditationen

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Montag bis Freitag jeweils morgens/mittags ca. 3 Std. und abends ca. 1 Std.
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Kleidung für Yoga, Walking/Jogging, Wandern, Schwimmen und Meditation. (Sitzkissen und Yogamatten vorhanden)

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich Aufenthalt je nach Zimmerkategorie

- 23.03. – 30.03.2019

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer/Innenzahl: 12 Personen.
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis Woche findet statt.