Kurhaus St. Otmar AG
Maya & Beat Bachmann
Rigiblickstrasse 98, CH-6353 Weggis
Telefon +41 (0)41 390 30 01
E-Mail info@kurhaus-st-otmar.ch
Internet www.kurhaus-st-otmar.ch

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Lu Jong Yoga
mit Maria Regli

Allgemeines:

«Lu Jong» ist eine der ältesten Formen von Yoga und wurde von Mönchen in den Bergen Tibets entwickelt. Lu bedeutet Körper, Jong Transformation.

Die Basisübungen von Lu Jong widerspiegeln die Qualitäten der fünf Elemente. Durch die meditative Bewegungspraxis wird der Bezug zu Raum, Erde, Feuer, Luft und Wasser geschaffen mit dem Ziel, die Elemente im Körper auszugleichen und so das physische und psychische Gleichgewicht zu fördern.

Die leicht erlernbaren Körperbewegungen sind den natürlichen Bewegungen der Tiere nachempfunden. Sie haben eine direkte Auswirkung auf die Meridiane, Reflexzonen, Organe und Körperteile. Dabei werden die Meridiane gedehnt und entspannt, damit Blockaden und Verspannungen sanft beseitigt werden und der Körper gelenkiger und geschmeidiger wird.

Die Übungen tragen bei zur Entwicklung eines vertieften Körperbewusstseins, zur Stärkung des Immunsystem, zur Vorbeugung und Heilung von Depressionen und Burnout, zum Aufbau von innerer Gelassenheit, Klarheit und Freude.

Die Lu Jong-Übungen sind für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet und eigenen sich sehr gut in Kombination mit Fasten. Weitere Infos: www.mariaregli.ch

Das können Sie erwarten:

- Tägliches Morgenyoga in der Natur (5 Elemente)
- Tägliche Lu Jong-Praxis am Vormittag sowie gegen Abend mit anschliessender Meditation
- Theoretische Einführung in die tantrisch-buddhistische Spiritualität
- Angebot zu einem gemeinsamen Ausflug in den tibetischen Tempel in Weggis
- Nachmittage zur freien Gestaltung

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Start am Sontag um 16.00-17.30 Montag bis Freitag: 07.30 - 08.00 Morgenyoga, 10.00 -12.00 Theorie & Praxis, 18.00 - 19.30 Abendyoga inkl. Meditation, Freitagabend frei
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Kleidung für Yoga & Meditation (Sitzkissen und Yogamatten vorhanden)

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 16.03. – 23.03.2024

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.

Wochenübersicht «Fasten und Lu Jong» I 16.-23.März 2024

Kursleitung: «Fasten»: Maya und Beat Bachmann **& «Lu Jong»: Maria Regli**

	Morgen	Vormittag		Abend
Sa				18.00: Vorstellung «Fasten Tipps & Tricks» und **FastenPlus «Lu Jong»**
So		**11.00 – 12.00: Einführung im Saal** **13.00 – 14.30: Spaziergang**		18.30 Träffpunkt & Saft im Saal
Mo	**7.30 – 8.00** **Lu Jong – outdoor***	8.30 - 9.30: Bewegung mit Tipps & Tricks **10.00 – 12.00 Lu Jong im Saal**		17.30- 18.30: Plauderstunde im Saal **19.00 – 20.00: Input & Meditation**
Di	**7.30 – 8.00** **Lu Jong – outdoor***	8.30 – 9.30: Träffpunkt & Saft **10.00 – 12.00: Lu Jong im Saal**		**19.00 – 20.00: Input & Meditation**
Mi	**7.30 – 8.00** **Lu Jong – outdoor***	8.30 - 9.30: Bewegung mit Tipps & Tricks **10.00 – 12.00: Lu Jong im Saal**		17.30 - 18.30: Plauderstunde **19.00 – 20.00: Input & Meditation**
Do	**7.30 – 8.00** **Lu Jong – outdoor***	8.30 – 9.30: Träffpunkt & Saft **10.00 – 12.00: Lu Jong im Saal**	**Spaziergang & Besuch tibetischer Tempel Weggis**	**19.00 – 20.00: Input & Meditation**
Fr	**7.30 – 8.00** **Lu Jong – outdoor***	8.30 - 9.30: Bewegung mit Tipps & Tricks 9.30-11.30: Abrechnung Kurs im Büro		**15.00 – 17.00: Lu Jong im Saal** 17.30 - 18.30: Abschluss mit Suppe & Dessert

*Lu Jong-outdoor findet jeweils hinter dem Schwimmbad auf der Wiese statt; Lu Jong Praxis und Meditation im Saal.
Maria Regli, März 2024