

## Fasten. Gesundheit. Auszeit.

### Fasten & Lu Jong und Meditation mit Maria Regli

#### Allgemeines:

---

Lu Jong Yoga in Kombination mit Meditation unterstützt den Fastenkurs optimal. Es befreit nicht nur von körperlichen, sondern auch von mentalen und emotionalen Schlacken und führt zu mehr innerer Ausgeglichenheit, Klarheit und Ruhe.

Lu Jong Yoga stammt aus dem tibetisch-buddhistischen Kulturkreis. Die Übungen wurden speziell für die Bedürfnisse westlicher Menschen zusammengestellt. Sie sind einfach umzusetzen und effizient in der Wirkung. Durch gezielte Kombination von Position, Bewegung und Atmung werden muskuläre Anspannungen und energetische Blockierungen gelöst, sodass die Lebensenergie wieder besser fließen kann. Die Übungen stärken den Körper und das Immunsystem und helfen bei Depressionen, Burnout und Ängsten.

Die Lu Jong-Übungen sind für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet und teilweise auch auf dem Stuhl sitzend möglich. Weitere Infos: [www.mariaregli.ch](http://www.mariaregli.ch), [www.tulkulobsang.org](http://www.tulkulobsang.org)

#### Das können Sie erwarten:

---

- 5 Elemente-Übungen in der Natur (Morgenyoga)
- Weitere Lu Jong-Übungen zur Vorbeugung von Krankheiten in den Gelenken, Organen und bei mentalen Verstimmungen inkl. Handout zum Üben zu Hause
- Impulse zum Umgang mit belastenden Emotionen und Gedanken (spirituell-therapeutisch)
- Abendmeditationen
- Besuch des tibetischen Tempels und Begegnung mit Karma
- Viel Zeit für Entspannung, Wellness und Spaziergänge in der Natur

#### Programm & Details:

---

<b>Begrüssung:</b>	Samstag, 18.00 Uhr
<b>Zeiten:</b>	Start am Sonntag-Nachmittag
(Änderungen vorbehalten)	Montag bis Freitag: 07.30-08.15 Morgenyoga, 10.30-12.00 Lu Jong, 19.00-20.00 Abendmeditation, Freitagabend frei
<b>Abreise:</b>	Samstag, ca. 09.00 Uhr
<b>Mitbringen:</b>	Kleidung für Yoga & Meditation (Sitzkissen und Yogamatten vorhanden)

#### Preise pro Person / Datum:

---

CHF 350.00  
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 22.03. – 29.03.2025

Kursdurchführung ab 3 Personen. Maximale Teilnehmer\*innenzahl: 10 Personen.  
Die Anmeldungen werden nach ihrem Eingang berücksichtigt.

Die FastenBasis-Woche findet statt.