

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Lu Jong und Meditation mit Maria Regli

Allgemeines:

Die Lu Jong- und Meditationspraxis unterstützt Ihren Fastenkurs optimal! Sie befreit nicht nur von körperlichen, sondern auch von mentalen und emotionalen Schlacken und führt zu innerer Ausgeglichenheit und geistiger Klarheit. Die Übungen sind äusserst wirksam und einfach durchzuführen, auch von älteren oder weniger sportlichen Teilnehmer*innen.

Die Lu Jong Praxis stammt aus der Tradition von tibetisch-buddhistischen Bergmönchen. Tulku Lobsang Rinpoche hat daraus eine Übungsreihe speziell für die Bedürfnisse westlicher Menschen zusammengestellt. Diese sind einfach umzusetzen und sehr effizient in der Wirkung. Durch gezielte Kombination von Körperposition, Bewegung und Atmung (stehend bzw. meist sitzend) werden Verspannungen und Blockierungen der Muskeln und subtilen Kanäle gelöst, sodass die feinstoffliche Lebensenergie wieder besser fliessen kann. Die Übungen stärken den Körper und das Immunsystem und können präventiv gegen Krankheiten wirken sowie mentale Verstimmungen wie Traurigkeit, Ängste oder Depressionen mindern.

Weitere Infos zu Maria Regli und Lu Jong: www.mariaregli.ch, www.tulkulobsang.org

Das können Sie erwarten:

- Einführung in Hintergründe zu Lu Jong
- Grundlegende 5 Elemente-Übungen (Morgenyoga, outdoor)
- Lu Jong-Übungen (Abendyoga, indoor)
- Abendmeditationen mit Praxisanleitung (indoor)
- Handout zum Üben zu Hause
- Spaziergang und Besuch des tibetischen Tempels/Laden (spiritoftibet.ch)

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten: (Änderungen vorbehalten)	Start am Sonntag-Nachmittag mit Spaziergang Mo – Fr: 08.00-08.20 Morgenyoga Mo – Do: 17.00-19.30 Lu Jong/Tsa Lung & Meditation Mi: Nachmittag Besuch tibetischer Tempel Fr: Nachmittag Abschluss Lu Jong & Meditation
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	angepasste Kleidung für Lu Jong & Meditation für draussen und drinnen (Sitzkissen und Yogamatten vorhanden), Rucksack & Flasche für kleine Wanderungen
Voraussetzung:	Interesse, die älteste Bewegungslehre kennen zu lernen

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 03.04. – 10.04.2027

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.