

Fasten. Gesundheit. Auszeit.

Fasten & Lu Jong Yoga (Tibetischer Heilyoga) mit Maria Regli

Allgemeines:

«Lu Jong» ist der älteste bekannte Yoga und wurde lange Zeit nur intern unter tibetischen Mönchen weitergegeben. Er entwickelte sich in Klöstern auf der Basis der tibetischen Medizin und der buddhistisch-tantrischen Spiritualität. Dabei handelt es sich um eine Übungsreihe von Körperbewegungen zur Erhöhung der physischen und mentalen Gesundheit. Krankheiten sind demzufolge Auswirkungen eines Ungleichgewichts der uns konstituierenden fünf Elemente. Dabei sind Energiekanäle, die uns wie ein feines Haarnadelnetz durchziehen, blockiert. Durch gezielte Kombination von Position, Bewegung und Atmung lösen wir die blockierten Kanäle, sodass die Energieströme wieder durch alle Körperteile fließen. Blockierte Kanäle beeinflussen auch die Stabilität des Geistes. Das zeigt sich in unausgeglichene Emotionen und im Mangel an Konzentration. Wer bemüht ist, seine Kanäle durch regelmässige Praxis offen und flexibel zu halten, verbessert darum seine/ihre Gesundheit, wird emotional ausgeglichener, geistig klarer und mitfühlender.

Der tibetische Yoga ist für alle Alters- und Beweglichkeitsstufen geeignet. Er arbeitet auf sanfte Art und Weise mit der Wirbelsäule, kultiviert die Körperwahrnehmung, die innere Sensibilität und den mentalen Fokus. Die Fünf-Elemente-Übungen werden stehend, weitere Übungen sitzend durchgeführt (Boden oder Stuhl).

Weitere Infos: www.lujong.org & www.tulkulobsang.org

Das können Sie erwarten:

- Theoretische Einführung in den tibetischen Heilyoga
- Morgen- und Abendyoga inkl. Meditationen
- Fokussierung auf die fünf Grundübungen und jene, die den Entschlackungsprozess unterstützen mit dem Ziel, diese danach selbstständig zu Hause üben zu können
- Drei Ausflugsangebote (leichte Bergwanderung, Rigi-Kaltbad, tibetischer Tempel)
- Nachmittage zur freien Gestaltung
- Persönliches Coaching nach Wunsch

Programm & Details:

Begrüssung:	Samstag, 18.00 Uhr
Zeiten:	Montag bis Freitag: Morgenyoga (20min), Abendyoga inkl. Meditation (60min), Dienstag & Donnerstag + 45min Theorie/Praxis, drei Ausflüge (freiwillig).
Abreise:	Samstag, ca. 09.00 Uhr
Mitbringen:	Kleidung für Yoga & Meditation, Wandern, Schwimmen (Sitzkissen und Yogamatten vorhanden)

Preise pro Person / Datum:

CHF 350.00
Kurswoche, zuzüglich FastenBasis-Woche je nach Studio

- 14.11. – 21.11.2020
- 20.03. – 27.03.2021

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

Die FastenBasis-Woche findet statt.