Lu Jong
tibetisches Heilyoga
Workshop

***Wann:* Samstag, 24. November 2018**

***Ort:* Heidi`s Zauberpark, A-1170 Wien, Dornbacher Straße 62**

Lu Jong, tibetische Bewegungslehre

Die tibetische Kultur (ca. 8000 Jahre alt) hat eine Fülle von Übungen hervorgebracht, um den Menschen in seiner allumfassenden Gesundheit zu unterstützen. Diese ursprünglich nur für Mönche bestimmten Übungen, stehen inzwischen uns allen zur Verfügung. Sie sind ein großer Schatz der tibetischen Kultur und sehr leicht erlernbar und umsetzbar. Menschen jeden Alters dienen sie auf einfache Weise und sind dabei sowohl präventiv als auch therapeutisch unterstützend einsetzbar.

Dieser Workshop dient als Einführung und als Basis.
Die Grundlagen bilden die Bewegungstechniken der fünf Elemente (Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum) um Körper-Rede - Geist in Balance zu bringen. Entsprechende Atemtechniken unterstützen diese Abläufe. Diese fünf Basisübungen reinigen, stärken den Körper und den Geist. Darüber hinaus spüren wir in spezielle Übungen hinein, für die Wirbelsäule, Organe und für unterschiedliche Befindlichkeiten.

Inhalte sind: Atemtechnik, Ausrichtung der Wirbelsäule, Meditation, Tibetische Bewegungslehre, tibetische Klangschalen, Einblick in die tibetische Medizin. Man benötigt keinerlei Vorkenntnisse. Das erlernte Wissen reicht aus, um zu Hause alleine weiterüben zu können.

Samstag, 24. November 2018

09.oo – 10.3o Lu Jong
10.3o – 11.oo Pause
11.oo – 12.oo Lu Jong
12.oo – 14.oo Mittagspause
14.oo – 15.3o Lu Jong
15.3o – 15.45 Pause
15.45 – 17.oo Lu Jong – Ende !

Mitzubringen: Yogamatte und Decke!

Veranstalter: YOGA & GYM

ROBERT WORTHA

- Staatl. Diplom. Heilmasseur/
- Lu Jong / Tog Chöd Lehrer
- Staatl. Diplom. Sportlehrer
- Praktiker NUAD/Thai Yoga
- Lehrer für Ashtanga Yoga

Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich als Sportlehrer in einem Rehabilitationszentrum und betreue rekonvaleszente Patienten auf Ihrem Weg der Gesundung.

www.yogaandgym.at | robert@yogaandgym.at

Preis: € 145,00

inkl. Unterlagen!

Mindestteilnehmerzahl: 6 Pers.
Bitte um rechtzeitige Reservierung per email.
Zusage erfolgt nach dem Zeitpunkt der Anmeldung!