

# „Lu Jong“

## Tibetisches Yoga

Helen Müller-Baumeler

### Lu Jong – Tibetisches Yoga - Meditation in Bewegung

Lu Jong ist eine seit 8000 Jahren überlieferte Bewegungslehre und ein wichtiger Bestandteil der tibetischen Medizin. Sie umfasst 23 Körperübungen die unabhängig von Alter und Beweglichkeit von allen Menschen ausgeführt werden können um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, das emotionale Gleichgewicht zu verbessern und die Kondition und Beweglichkeit zu steigern. Lu Jong kombiniert Position, Bewegung und Atmung.

Die grösste Bedeutung für den Alltag haben die fünf Grundübungen zur Harmonisierung der fünf Elemente.

(Weitere Sequenzen widmen sich der Beweglichkeit der Gelenke und der Gesundheit der Organe. Die letzten Übungen helfen verschiedenen Erkrankungen vorzubeugen oder sie zu lindern.)

Ort: Seminarraum im-focus, Industriestr. 12 (Buchenhof), Sursee

Weitere Informationen: [helen.mueller@im-focus.ch](mailto:helen.mueller@im-focus.ch) 076 520 57 64