

# „Lu Jong“

## Tibetisches Yoga

Helen Müller-Baumeler

### Mehr Gelassenheit durch Bewegung:

#### 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, welche 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.

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

(Der zweite Block fördert die Beweglichkeit, der nächste dient der Gesundheit der Organe und der letzte umfasst Übungen, die verschiedenen Erkrankungen vorbeugen oder lindern können.)

Einstieg: nach den Sommerferien  
Ort: Seminarraum im-focus, Industriestr. 12, 6210 Sursee  
Anmeldung: helen.mueller@im-focus.ch 076 520 57 64