

**Achtsamkeit und Bewegung mit
Lu Jong**
Tibetisches Heilyoga von Tulku LOBSANG Rinpoche
mit Walburga KÖCHL am 14. und 15. Juni 2024



Lu heißt Körper, Jong bedeutet Schulung / Transformation. Ist eine Bewegungslehre der Tibeter, die aus dem Buddhismus- und der Bön-Tradition stammt und auf der tibetischen Medizin basiert und vor etwa achttausend Jahren entstand. Die Übungen sind für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet und konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. **Lu Jong ist Meditation in Bewegung.**

Lu Jong 1 beinhaltet vier Gruppen von Bewegungen:

- . Die Fünf Elemente Übungen
- . Die fünf Übungen für die Beweglichkeit
- . Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- . Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- . und zwei zusätzliche Übungen

Regelmäßiges Praktizieren

- . erhöht die physische Gesundheit
- . stärkt das Immunsystem
- . erhöht unsere Energie, Ausdauer und Kraft
- . trainiert unseren Geist, wodurch wir ein inneres Gleichgewicht erreichen
- . reduziert negative Emotionen und macht uns glücklicher
- . steigert unsere Konzentration
- . schärft unser Bewusstsein für unseren körperlichen und geistigen Zustand.

Lu Jong ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursinhalte

- . Position, Atmung und Bewegung
- . Achtsame Körperwahrnehmung
- . Achtsame Körperübungen
- . Meditation
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche

Ort

Praxis: Kirschentalgasse 10 A
6020 Innsbruck

Anmeldung / Kursleitung
Dⁱⁿ Mag^a. Walburga KÖCHL M.A.

walburga.koechl@gmail.com



Tel.: 0650 2499863

Lehrerin für Achtsamkeit - Lu Jong, MBSR, MSC, MBCT

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG, Supervisorin, Coaching
BHS-Lehrerin i. R.

Kursmaterial

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Arbeitsmappe

Termine und Kosten:

Freitag, den 14. Juni 2024
von 14:00 – 17:00 Uhr und
Samstag, den 15. Juni 2024
Von 10:00 – 16:00 Uhr
Übungstag 13. Juli.2024
Von 10:00 – 16:00 Uhr

der Kurs kostet 225,00 €
Sozialtarife sind möglich

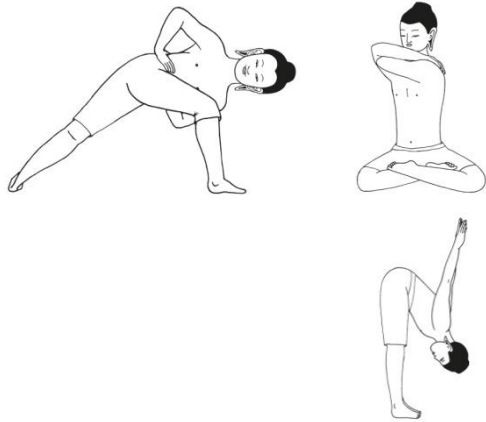


DIⁱⁿ Mag^a.

Walburga KÖCHL M.A.

Lehrerin für: Achtsamkeit –
Lu Jong / MBSR / MBCT / MSC

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG
Supervisorin, Coaching
BHS – Lehrerin i. R.



Termine / Kosten

Freitag, den 14. Juni 2024
von 14:00 – 17:00 Uhr und
Samstag, den 15. Juni 2024
von 10:00 – 16:00 Uhr
Übungstag: 13. Juli 2024
Von 10:00 – 16:00 Uhr

der Kurs kostet 225,00 €
Sozialtarife sind möglich

Ort / Anmeldung

Praxis
Kirschentalgasse 10A
6020 Innsbruck

walburga.koechl@gmail.com

Tel.:0650 2499863

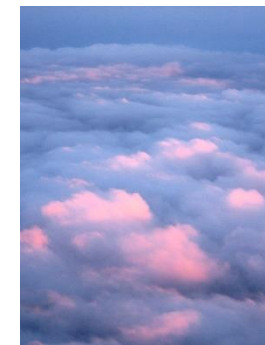


Achtsamkeit und Bewegung

Lu Jong

Tibetisches Heilyoga nach

Tulku LOBSANG Rinpoche



mit Walburga KÖCHL

14. und 15. Juni 2024

Zielgruppe

Lu Jong kann von Menschen jeden Alters besucht werden, unabhängig von Vorerfahrung, Beruf und Weltanschauung.

Regelmäßiges Praktizieren

- erhöht die physische Gesundheit
- stärkt das Immunsystem
- erhöht unsere Energie, Ausdauer und Kraft
- trainiert unseren Geist, wodurch wir ein inneres Gleichgewicht erreichen
- reduziert negative Emotionen und macht uns glücklicher
- steigert unsere Konzentration
- schärft unser Bewusstsein für unseren körperlichen und geistigen Zustand.

Lu Jong ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursstruktur

5 x 3 Stunden (5 x 4 Einheiten)

Kursinhalte

- . Position, Atmung und Bewegung
- . Achtsame Körperwahrnehmung
- . Achtsame Körperübungen
- . Meditation
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche

Lu Jong beinhaltet vier Gruppen von Bewegungen:

- . Die Fünf Elemente Übungen
- . Die fünf Übungen für die Beweglichkeit
- . Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- . Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- . und zwei zusätzliche Übungen

Kursmaterial

Die KursteilnehmerInnen erhalten eine Arbeitsmappe

Tulku Lobsang Rinpoche sammelte und modifizierte die alten Lu Jong-Bewegungen, die seit Jahrtausenden verwendet werden, um die Gesundheit von Yogis und Mönchen zu erhalten, und kombinierte sie zu „Lu Jong - Tibetan Healing Yoga“, einem Programm von Körperübungen, die an **westliche Bedürfnisse angepasst** sind. So kann jeder Körper und Geist in Einklang bringen.

Lu Jong

bedeutet
„**Tibetisches Heilyoga**“

Ist Meditation in Bewegung

Lu Jong ist eine alte Praxis aus dem **buddhistischen Tantrayana- und der Bön-Traditionen**. Lu heißt Körper und Long bedeutet Schulung oder Transformation.

Die Übungen von Lu Jong basieren auf dem Wissen der **tibetischen Medizin**, die versteht, dass Menschen eine Einheit von Körper und Geist sind. Wenn das natürliche innere Gleichgewicht gestört wird, ist der gesamte Organismus betroffen. Krankheiten können die Folge sein. Durch die **Kombination von Position, Bewegung und Atem** öffnet Lu Jong die Kanäle im Körper und mobilisiert fehlgeleitete Energie.

Auf der **physischen Ebene** führt dies zur Aktivierung der körpereigenen **Selbstheilungskräfte**.

Auf der **mental Ebene** helfen uns die Übungen, **negative Emotionen** wie Wut und Verlangen zu überwinden, um ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen und unsere Energie zu steigern.

Auf **energetischer Ebene löst Lu Jong Blockaden** und öffnet die subtilen Körperkanäle. Dadurch wird der ordnungsgemäße **Energiefluss** wiederhergestellt.