

# Lu Jong Workshop



## Die Lu Jong Übungen sind einfach und werden dein Leben verändern!

Lu Jong hat seine Wurzeln in der tibetischen Medizin. Durch die Kombination von Haltung, Bewegung und rhythmischer Atmung, wird die Wirbelsäule auf sanfte Weise unterstützt und gestärkt. Diese Bewegungen, die zum Zweck der Selbstheilung entwickelt wurden, lösen Blockaden auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene und erhöhen unsere Energie.

Lu Jong bringt uns in den gegenwärtigen Moment, erhöht unser Körperbewusstsein und beruhigt den Geist.

Die Übungen können individuell ausgeführt werden: stehend und auf dem Stuhl oder Sitzkissen sitzend, angepasst an die jeweilige körperliche Verfassung. Da es einfach auszuführende Bewegungen sind, ziehen alle einen grossen Nutzen daraus.

## Tagesworkshop

- Anforderungen: Ich empfehle den Kurs ab 10 Jahren
- Wann: Samstag, 20. Oktober 2018
- Zeit: 08.30 - 11:00 / 12:30 – 15:00
- Ort: Frjz Uster / im Tanzraum, Zürichstrasse 30, 8610 Uster
- Kosten: CHF 100.00 (exkl. Getränke und Mittagessen)
- Mitbringen: Bequeme Kleidung. Wenn gewünscht, eigene Matte und Sitzkissen
- Anmeldung: Elvira Bächli, 079 579 42 20/ [Elvira.baechli@filzerei.ch](mailto:Elvira.baechli@filzerei.ch)

Seit Anfang 2017 unterrichte ich Lu Jong 1 in Kleingruppen und freue mich meine Erfahrungen weiter zu geben.

Elvira Bächli

8610 Uster

079 579 42 20



LU JONG