



Mother of life
Shanti Yoga

© by Shanti Bosshart

Shanti Bosshart

„LU JONG: Ist die älteste tibetische Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist“

Tulku Lobsang Rinpoche
Hoher buddhistischer Meister

„LU JONG ist Meditation
in Bewegung.
Lu Jong ist der Weg,
um zum Schweigen
des Geistes zu
gelangen.“



LU JONG

LU JONG: Tibetisches HEILYOGA

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis der Tantrayana und Böntradition. Die Körperübungen wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Lu Jong Praxis öffnet physische, mentale und energetische Blockaden. Mit den Übungen können wir den Heilungsprozess unterstützen, negative Emotionen überwinden und unsere Energie steigern.

Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin, welche davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung kann Lu Jong sanft die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Dadurch werden unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert.

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, um unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration zu stärken. Diese Eigenschaften sind die Grundlage für spirituelle Praxis. Die Lu Jong Übungen sind einfach, doch sie können Ihr Leben verändern.

Herzlich Willkommen zu einer gratis Schnupper Lu Jong Lektion :)

Voranmeldung nötig! / Bitte Anfrage unter: 033 223 00 48, info@shanti-yoga.ch, www.shanti-yoga.ch
Kurslokal/ Ort: Bälliz 75, 3600 Thun

Ich freue mich auf Sie / Dich

Herzlichst **Shanti**

Praxis: Shanti
Yoga: Bosshart CH – 3600 Thun

Phone
0041 (0)33 223 00 48

info@shanti-yoga.ch
www.shanti-yoga.ch