



# TIBETAN YOGA

## Lu Jong 1- tibetische Heilbewegungen

### LEHRERAUSBILDUNG



Buddha Stupa, Bodnath Nepal

Foto Shanti Bosshart ©

#### Lu Jong und Achtsamkeitsmeditation

**Lu Jong** ist eine alte tibetische Bewegungslehre der Tantrayana- und Böntradition. Vor ca. 8000 Jahren begannen die Meister dieser Zeit die Lu Jong Übungen durch Ihr Inneres Wissen zu praktizieren und hatten ein tiefes Wissen und Verständnis über den wechselseitigen Einfluss von Mensch und Natur.

#### **Wirkung**

Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Energie steigern.

Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc. Die Übungen sind sehr effizient, obwohl sie sehr einfach sind.

## Lu Jong Lehrerausbildung 2017 | 2018



**LU JONG**

**Kursleitung: Shanti Bosshart, Dipl. Yoga und Meditationslehrerin,  
Med. Therapeutin FA, zertif. Lu Jong 1 Lehrerin, Lu Jong 1 Educator**

**Ausbildungsdaten:** Do. – So. 22. – 25. Juni 2017  
Do. – So. 06. – 09. Juli  
Sa. + So. 21. + 22. Oktober  
Sa. + So. 27. + 28. Januar 2018  
Insgesamt 12 Wochentage

**Ausbildungsort:** Praxis und Shanti Yoga, Kasernenstrasse 5, 3600 Thun, **Zeit:** 09.00 – 17.

**Prüfungstermin** in Plochingen (D), 23. – 25. Februar 2018

**Kosten:** CHF 1`760.- (+CHF 150 Raummiete)

Nach bestätigter schriftlicher Anmeldung bitte ich Euch den Betrag von CHF 1`910.- vor Ausbildungsbeginn zu überweisen.

Kontoinhaber: Shanti Bosshart, Praxis Massage und Yoga, Kasernenstrasse 5, 3600 Thun  
Kontonummer/IBA: CH08 0079 0016 2444 8223 1  
Bankadresse: Berner Kantonalbank AG, 3001 Bern

### **Inhalt der Ausbildung:**

- Geschichte von Lu Jong
- Heilwirkung von Lu Jong
- Basiswissen tibetischer Buddhismus, Tantrayana und tibetische Medizin
- Lu Jong 1 Praxis und Modifizierung
- Zusätzliche Übungen, z.B. Atemübungen, Niederwerfungen, Massage
- Pädagogik und Logistik für die Gestaltung und Ablauf eines Kurses

### **Zertifizierung**

Die angehenden Lu Jong 1 Lehrer/innen erhalten die direkte Einweihung in die Lu Jong Lehren von Tulku Lobsang Rinpoche an einem Zertifizierungs-Wochenende (nächste Prüfungstermine: Plochingen (D) 23.-25. Februar 2018). Die Prüfung ist in schriftlicher Form als Test und eine praktische Prüfung mit Lu Jong 1 Übungen. Alle die den gesamten Test bestehen, werden von Tulku Lobsang Rinpoche zertifiziert und erhalten seinen Segen für ihre zukünftige Lehrtätigkeit.

Prüfungsdauer: 3 Tage

Kosten: Euro 380.-

Registrationsgebühr: Euro 420.-

Diese Gebühren sind nach bestätigter Anmeldung direkt an Nangten Menlang zu überweisen.

**Anmeldung an:** Shanti Yoga und Meditation, Kasernenstrasse 5, 3600 Thun, T 033 223 00 48, [info@shanti-yoga.ch](mailto:info@shanti-yoga.ch), [www.shanti-yoga.ch](http://www.shanti-yoga.ch) / Die Anmeldung ist verbindlich! Die Platzzahl beschränkt.