

LU JONG YOGA TIBETISCHES HEILYOGA

Tibetisches Heilyoga (Lu Jong) entstand vor über 8000 Jahren in Tibet. Hier flossen die tiefen Erkenntnisse der Meister über die Natur, den Körper und Geist in die Übungen ein. Sie hatten erkannt welchen Einfluss die Natur und die 5 Elemente (Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser) auf uns und unseren Körper haben. Ebenso welche Kräfte in unserer Geisteshaltung liegen und wie sie mit der Gesundheit unseres Körpers in Verbindung stehen. Tulku Lobsang hat die Yoga Übungen zu einer klaren und einfachen Praxis zusammengestellt. Er hat die Übungen angepasst, damit sie für unsere westliche Körper geeignet sind, ohne dass die Tiefgründigkeit oder der Nutzen darunter leidet.

jeden Freitag

17.00 – 18.00 Uhr

Kosten pro Person
17 €

Bitte melden Sie sich 24 Stunden vor Kursbeginn an der Rezeption an.

Der Kurs ist auf 10 Personen beschränkt

(Spontane Anfragen sind möglich, solange der Kurs nicht voll belegt ist)
