



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



Lu Jong - tibetisches Heil Yoga

Einfache Übungen für bessere Lebensqualität

Was ist Lu Jong?

Lu Jong ist eine 8000 Jahre alte Bewegungslehre aus Tibet. Lu heisst «Körper» und Jong bedeutet «Training» oder Transformation.

Diese Form des Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin. Tulku Lobsang brachte die Lu-Jong-Praxis in den Westen. Er ist ein hoher buddhistischer Meister und ein angesehener Arzt der tibetischen Medizin.

Wie helfen uns die Lu Jong Übungen?

Sie reinigen und balancieren die 5 Elemente (Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser) in unserem Körper

Sie können Schmerzen lindern. Sie unterstützen Herz, Nieren, Lungen, Milz und Leber.

Sie unterstützen die Heilungsprozesse bei Verdauungsstörungen, Depressionen und bei rheumatischen Gelenkrankheiten.

Lu-Jong-Übungen arbeiten sanft mit der Wirbelsäule und stärken unsere Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration.

Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig wie beweglich der Körper ist. Es ist auch möglich, Lu Jong in der Schwangerschaft zu praktizieren.

Gulsara Steinmann, zert. Lu Jong Lehrerin

Postplatz 3, 6130 Willisau, Tel: +41 79 214 69 77, www.gulsara.ch

Jeden Donnerstag oder nach Vereinbarung !

