

Lu Jong – Tibetisches Heilyoga

Die älteste tibetischen Bewegungslehre zur Heilung von Körper und Geist

Ein Teil des Bournout-Prophylaxe-Programms für Lehrkräfte

der Praxis www.Gesundheit-fuer-die-seele.de



„Körperlicher und emotionaler Stress führen zu Anstrengung und Anspannung und ermüdet. LuJong bewegt den Körper in einen leichten und entspannten Zustand. Dabei spielt die gezielte Arbeit mit dem Atem eine essentielle Rolle. Der Atem gilt in der Tibetischen Medizin als Brücke zwischen Körper und Geist. Insofern haben die LuJong-Übungen Auswirkung auf das geistige und emotionale Wohlbefinden. Blockaden lösen sich und der Schmerzkörper transformiert in einen Körper der Glückseligkeit, zu unserem allerbesten Zuhause, in dem emotionaler und geistiger Wohlstand herrscht.“ Tulku Lobsang Rinpoche in einem Teaching am 1. Oktober 2021

**2 Termine zum Kennenlernen kostenfrei zur Auswahl: Do 22.10. oder Mo 25.10.2021
18-19:30 Uhr, Mit Voranmeldung unter kontakt@gesundheit-fuer-die-seele.de**

**Fortlaufender Kurs mit vorheriger Anmeldung an folgenden Terminen:
Mo 8.11./15.11./22.11./29.11./13.12. jeweils 18 – 19:30 Uhr**

**Kosten für die 5 Termine: 75 €, Ort: Südschule, Krankenhausstraße 45, Bad Tölz
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.**

Brigitte Bürkel

LuJong-Lehrerin zertifiziert by Nangten-Menlang International

Moderatorin für Lehrer-Gesundheitscoaching nach dem Freiburger-Modell durch Prof. Dr. Joachim Bauer

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Supervisorin,
Religionspädagogin ELKB

