

Eindrücke aus unserem Seminarhotel:



4 Tage Lu Jong-Seminar (Tibetisches Heilyoga)

im Seminar-Hotel Rössle
Stimpfach-Rechenberg



vom 28.04. - 01.05.2012



Leitung:

Elke Riedel
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin
Lu Jong Lehrerin

06251/8608877



Lu Jong – Tibetisches Heilyoga nach Tulku Lobsang

Lu Jong ist der älteste Schatz der Tibeter. Die über 8000 Jahre alten Übungen wurden von **Tulku Lobsang** (buddhistischer Mönch, tibetischer Arzt und Astrologe) etwas umgewandelt, sodass nun 23 Übungen entstanden sind, die auch für den westlichen Menschen durchführbar sind und einen großen Nutzen für Körper und Geist haben.



Die Übungen verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des gesamten Körpers, sie stärken die Kraft und die Ausdauer sowie das Immunsystem. Des Weiteren beruhigen sie den Geist, wir werden entspannter und ausgeglichener.

Jeder Mensch ist in der Lage, diese Übungen durchzuführen, da es immer auch leichtere Ausgangsstellungen gibt.

In diesem Seminar erlernen Sie die 23 Grundübungen des **Lu Jong** **1.** Sie sind anschließend in der Lage, dieses Training selbst durchzuführen. Des Weiteren erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der tibetischen Medizin, in Meditationstechniken und Sie erlernen die 5 Elementemassage „**Kum ny**“.

Während des Seminares haben Sie zwischen den aktiven Übungen immer ausreichend Pause zur Erholung oder wir schalten einen Vortrag dazwischen. Unser Hotel liegt sehr ländlich in einer schönen Umgebung. Wenn das Wetter mitspielt, werden einige Übungen auch ins Freie verlegt. Der Chef des Hauses sorgt persönlich für das leibliche Wohl. Sie werden mit frischen und selbstgemachten Köstlichkeiten versorgt. Den Abend können Sie in der Sauna oder bei einem Spaziergang ausklingen lassen.

Inklusive:

- 3x Übernachtungen mit Frühstücksbuffet in DZ oder EZ
- 3x Erfrischungspausen am Vormittag (Kaffee, Tee, Obst)
- 4x Lunchbuffet aus der Aktionsküche
- 3x Erfrischungspause am Nachmittag (Kaffee, Tee, Gebäck, Joghurt, usw.)
- 3x 2 Gang Abendmenü
- Internetverbindung in allen Zimmern
- Sauna, Dampfbad, Solarium, Fitnessraum, Kegelbahn
- Seminarraum
- Lu Jong Kurs /Tibetisches Heilyoga
- Einführung in die Traditionelle tibetische Medizin (Vortrag)
- Schnuppermeditation
- Kum Ny – Tibetische 5 Elementemassage

Beginn: Samstag, 28.04.12 10.00 Uhr

Ende: Dienstag, 01.05.12 gegen 16.00 Uhr

Preise:

pro Pers. im DZ	449,-€
pro Pers. im EZ	489,-€

Für diese Reise muss bis zum **28.02.2012** eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen erreicht werden, die max. Teilnehmerzahl sind 14 Personen.

Um frühzeitige Anmeldung wird gebeten!