

Lu Jong Tibetisches Heilyoga

3 teiliger Workshop mit Christine Albrecht

So 9.2.'14 10-13:30 Lu Jong

**Tibetisches Heilyoga und
Meditation CHF 75.-**

Sa 8.3.'14 10-13:30 Tsa Lung

**Energetisches Heilen
CHF 75.-**

**So 9.3.'14 10-13.30 Achtsame Heilmeditation Befreite Emotionalität-
spirituelle Entwicklung CHF 75.-**

Alle 3 Workshops CHF 210.- Anmeldung bei rebecca@yoga8712.ch

(nach schriftlicher Anmeldung, erfolgt eine Bestätigung durch yoga8712 sowie die Rechnungsdetails zur Vorauszahlung des Workshops. Nach Eingang der Einzahlung, ist die Teilnahme offiziell und rechtsgültig. Annulationen werden bis 10 Tage im Voraus akzeptiert und rückerstattet. Keine Rückerstattung der Kursgebühren bei nicht Einhalten der Annulationfrist: 10 Tage)

Christine Albrecht



Christine Albrecht ist seit 2006 in Europa eine der ersten dipl. Lehrerinnen, die Lu Jong I und II sowie Tsa Lung unterrichtet und ausbildet.

Sie erlernte diese ganzheitlich körperzentrierten Heilformen bei tibetisch buddhistischen Meistern wie Tulku Lobsang, Tenzin Wangyal Rinpoche, Sogyal Rinpoche und Lharampa Tenzin Kalden. Christine Albrecht ist zudem ausgebildete Meditationslehrerin NMI, studierte tibetisch-buddhistische Philosophie und Psychologie und arbeitet seit 13 Jahren als körperzentrierte Therapeutin und Coach. MAS-BSO

<http://www.coaching.io> / <http://www.buddhistische-psychologie.ch>

Lu Jong

Tibetisches Heilyoga und Meditation
75.- (1. Teil Lu Jong WS)

So 9.2.'14

10-13:30 CHF



Lu Jong (Tibetisches Heilyoga) ist eine seit 6000 Jahren überlieferte und umfassende Bewegungslehre aus der Vajrayana-Tradition. Die kraftvollen Übungen, aufgebaut auf dem Wissen der tibetischen Medizin, sind leicht erlernbar.

Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung öffnen sich die physischen und feinstofflichen Körperkanäle, fehlgeleitete und blockierte Energie wird mobilisiert und ausgeglichen. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen.

Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, die innere Wärme verstärkt erzeugt. So verhilft Lu (tib. Körper) Jong (tib. Schulung) zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, zu Stressreduktion und Bewusstseinsweiterung und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Wir lernen heilsame Bewegungsformen, Atemübungen für den Alltag und grundlegende meditative Visualisierungen. So kann man im Alltag gezielt einen gesunden Körper und einen glücklichen Geist erlangen, sowie Krankheiten vorbeugen.

Tsa Lung

Energetisches Heilen
75.- (2. Teil Lu Jong WS)

Sa 8.3.'14

10-13:30 CHF



Tsa Lung ist eine spezielle Technik der Energieheilung, die über Jahrtausende hinweg durch die tibetisch tantrische Übertragungslinie weitergereicht, tradiert wurde. Dabei reifte sie zur Vollkommenheit. In vorbereitenden Übungen wird der Körper zunächst geschult, die inneren Kanäle (Tsa) zu öffnen und die Windenergie (Lung) zu kontrollieren. Danach wird die Erzeugung einer inneren Hitze geübt. Sie bildet die Grundlage der feinstofflichen Energiearbeit, die der Selbstheilung dient und an andere abgegeben werden kann. Der Workshop vermittelt theoretisches Wissen und die praktische Anwendung von fein- und grobstofflichen Atemtechniken, Körpertraining und Meditationen.

**Achtsame Heilmeditation – befreite Emotionalität – spirituelle Entwicklung So 9.3.'14
10-13:30 CHF 75.-**

(3.Teil Lu Jong WS)



Meditative Öffnung des Bewusstseins zusammen mit einer Sensibilisierung des Körpergewahrseins löst Negatives auf: Unausgeglichenheit, Stress, emotionale Knoten, Ängste und innere Isolation nehmen ab und verschwinden. Erstarrte Lebensenergie kommt wieder in Fluss und bewirkt ein befreites, neues Gefühl des Selbstvertrauens, der Kraft und Ganzheit. Tibetisch-buddhistischer Tradition gemäss ist Emotion fühlende Energie in Bewegung, geprägt von kognitiven Konzepten, endlosem Gedankenkreisen. Gefühle bestimmen Farbe, Geschmack, Intensität, Höhen und Tiefen unseres Lebens. Wir können uns in sie verstricken, dann werden wir unausgeglichen, unzufrieden und körperlich krank. Selten sind wir uns bewusst, was wir im Jetzt empfinden. Heilung des Gefühlslebens wird möglich, wenn wir uns des Wechselspiels zwischen Körper, Gefühlen und Denken bewusst werden und unsere intuitive, spürende, direkte Wahrnehmung sensibilisieren. Je mehr wir mit der energetischen Ebene in Kontakt kommen, wo Intellekt/Denken und Körper/Fühlen enger zusammenwirken, wächst in uns ein offenes und gelöstes Grundgefühl der Präsenz, Spontaneität, Freude und Ganzheit. Das gönnen wir uns im Workshop. Dazu arbeiten wir mit tibetischen Atem- und Energie-Übungen, konzentrativen Bewegungen, Visualisierung und Wahrnehmungsübungen.

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga & Meditation



3 teiliger Workshop mit Christine Albrecht

entdecke Deine innewohnenden Heilkräfte

So 9.2. / Sa 8.3. / So 9.3.2014 10-13:30

YOGA  8712

webereistr. 3 stäfa yoga8712.ch