

**Achtsamkeit und Bewegung mit  
Lu Jong**  
**Tibetisches Heilyoga** von Tulku LOBSANG Rinpoche  
mit Walburga KÖCHL am 14. und 15. Juni 2024



Lu heißt Körper, Jong bedeutet Schulung / Transformation. Ist eine Bewegungslehre der Tibeter, die aus dem Buddhismus- und der Bön-Tradition stammt und auf der tibetischen Medizin basiert und vor etwa achttausend Jahren entstand. Die Übungen sind für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet und konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. **Lu Jong ist Meditation in Bewegung.**

**Lu Jong 1 beinhaltet vier Gruppen von Bewegungen:**

- . Die Fünf Elemente Übungen
- . Die fünf Übungen für die Beweglichkeit
- . Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- . Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- . und zwei zusätzliche Übungen

**Regelmäßiges Praktizieren**

- . erhöht die physische Gesundheit
- . stärkt das Immunsystem
- . erhöht unsere Energie, Ausdauer und Kraft
- . trainiert unseren Geist, wodurch wir ein inneres Gleichgewicht erreichen
- . reduziert negative Emotionen und macht uns glücklicher
- . steigert unsere Konzentration
- . schärft unser Bewusstsein für unseren körperlichen und geistigen Zustand.

**Lu Jong ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.**

**Kursinhalte**

- . Position, Atmung und Bewegung
- . Achtsame Körperwahrnehmung
- . Achtsame Körperübungen
- . Meditation
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche

**Ort**

Praxis: Kirschentalgasse 10 A  
6020 Innsbruck

**Anmeldung / Kursleitung**  
**D<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup>. Walburga KÖCHL M.A.**

walburga.koechl@gmail.com



Tel.: 0650 2499863

Lehrerin für Achtsamkeit - Lu Jong, MBSR, MSC, MBCT

Psychotherapeutin (Existenzanalyse)  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Mediatorin laut ZivMediatG, Supervisorin, Coaching  
BHS-Lehrerin i. R.

**Kursmaterial**

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Arbeitsmappe

**Termine und Kosten:**

Freitag, den 14. Juni 2024  
von 14:00 – 17:00 Uhr und  
Samstag, den 15. Juni 2024  
Von 10:00 – 16:00 Uhr  
Übungstag 13. Juli.2024  
Von 10:00 – 16:00 Uhr

der Kurs kostet 225,00 €  
Sozialtarife sind möglich

