

# LU JONG - Meditation in Bewegung



Lu Jong ist eine tibetische Körperpraxis, die vor mehr als 8000 Jahren entwickelt wurde, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Praxis öffnet physische, mentale und energetische Blockaden, wodurch wir negative Emotionen überwinden, mehr Glück empfinden und unsere Energie steigern

Lu Jong basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Diese geht davon aus, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der 5 Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser sind. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung kann Lu Jong sanft die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Dadurch werden unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert.

Die Lu Jong Praxis ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, um unser Wohlbefinden, unsere Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration zu stärken.

Tulku Lobsang, ein hoher buddhistischer Meister hat aus den alten Übungen eine einfach zu erlernende Abfolge von 23 Körperübungen zusammengestellt, die gerade für die Belange der Menschen in der westlichen Welt von großem Nutzen sind. Neben den Körperübungen ist das Prinzip der Achtsamkeit und die abschließende Meditation zentraler Bestandteil einer Kursstunde.

Termine: 13.05, 20.05, 27.05, 03.06, 24.06, 01.07, 08.07, 15.07, 22.07  
(NICHT: 10.06, 17.06)  
Zeit: Mo 18:00 – 19:30 Uhr  
Ort: Praxis frei-sein, Stumpfenhof 31, Plochingen  
Kosten: 135 EUR (9 x)  
Kontakt: Katja Vollmer, 07153 616698; [katja@praxis-frei-sein.de](mailto:katja@praxis-frei-sein.de);  
[www.praxis-frei-sein.de](http://www.praxis-frei-sein.de)