

## Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

**DATUM** 07.04.2025 - 30.06.2025  
**ZEIT** 9 x Mo 17:45 - 18:45  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

251-1364

---

### KURSLEITUNG

Martin Heise

### BESCHREIBUNG

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis der Tantrayana und Böntradition. Die Körperübungen wurden entwickelt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Lu Jong Praxis öffnet physische, mentale und energetische Blockaden. Mit den Übungen können Heilungsprozesse unterstützt werden, negative Emotionen überwunden und die Energie gesteigert werden. Lu Jong basiert auf der tibetischen Medizin, welche davon ausgeht, dass Krankheiten die Folge eines Ungleichgewichts der Elemente oder Lebensäfte sind. Durch die Kombination von einfachen Positionen, Bewegungen und Atmung kann Lu Jong sanft die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Lu Jong arbeitet sanft mit der Wirbelsäule, um das Wohlbefinden, die Körperwahrnehmung und innere Sensibilität sowie die geistige Konzentration zu stärken.

### KURSZIEL

Körperliche, mentale und energetische Blockaden und Ungleichgewichte auflösen, Körperenergien ins Fließen bringen, körpereigene Heilungsprozesse fördern, Wohlbefinden steigern

#### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 180.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### MITBRINGEN

Auf Wunsch eine eigene Matte mitbringen oder ein mattengrosses Tuch. Evtl. warme Socken, lockere Kleidung.

##### HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Verpasste Lektionen können in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

##### DATEN

Mo 07.04.2025 17:45 - 18:45  
Mo 14.04.2025 17:45 - 18:45  
Mo 12.05.2025 17:45 - 18:45  
Mo 19.05.2025 17:45 - 18:45  
Mo 26.05.2025 17:45 - 18:45  
Mo 02.06.2025 17:45 - 18:45  
Mo 16.06.2025 17:45 - 18:45  
Mo 23.06.2025 17:45 - 18:45  
Mo 30.06.2025 17:45 - 18:45



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)