

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

DATUM 08.01.2026 - 26.03.2026
ZEIT 9 x Do 19:00 - 20:00
ORT Mehrzweckhalle ILGE, 6434 Illgau

KURSNUMMER

261-1362

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 Lebenssäfte 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 225.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN

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

HINWEIS

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

DATEN

Do 08.01.2026 19:00 - 20:00
Do 15.01.2026 19:00 - 20:00
Do 22.01.2026 19:00 - 20:00
Do 29.01.2026 19:00 - 20:00
Do 05.02.2026 19:00 - 20:00
Do 19.02.2026 19:00 - 20:00
Do 05.03.2026 19:00 - 20:00
Do 12.03.2026 19:00 - 20:00
Do 26.03.2026 19:00 - 20:00



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

ffs-schwyz.ch/eb