Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

DATUM 13.04.2026 - 29.06.2026
ZEIT 8 x Mo 17:45 - 18:45
ORT Physio Sportiv AG,
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

KURSNUMMER
261-1364

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 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

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 325.00

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 13.04.2026 17:45 - 18:45
Mo 20.04.2026 17:45 - 18:45
Mo 11.05.2026 17:45 - 18:45
Mo 01.06.2026 17:45 - 18:45
Mo 08.06.2026 17:45 - 18:45
Mo 15.06.2026 17:45 - 18:45
Mo 22.06.2026 17:45 - 18:45
Mo 29.06.2026 17:45 - 18:45

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