



Tibetanisches Heilyoga Lu Jong



Cours garanti

Description

Lu Jong (Tibetanisches Yoga) ist eine seit 6000 Jahren überlieferte und umfassende Bewegungslehre aus den Klöstern von Tibet. Die Übungen, aufgebaut auf dem Wissen der tibetischen Medizin, sind leicht erlernbar. Man arbeitet unter anderem sanft mit der Wirbelsäule. Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung öffnen sich die Körperkanäle und fehlgeleitete Energie wird mobilisiert und ausgeglichen. Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und die innere Wärme verstärkt erzeugt. In der täglichen Praxis können Sie gezielt Stress und negative Emotionen abbauen und Erschöpfung entgegenwirken.

Contenu

- Sorgfältig ausgeführte Bewegungsformen
- Atemübungen
- Grundlagen der Meditation

Prérequis

Keine

Objectifs

- Sie kennen die Bewegungsabfolgen und können Sie zuhause anwenden.
- Sie erlernen die Grundlagen der Meditation, um sich entspannen zu können.

Informations supplémentaires

- Kleidung: Am besten tragen Sie bequeme Kleidung wie Trainingshose und T- Shirt.
- Dieser Kurs kann auch während der Schwangerschaft besucht werden.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier [Link: _Kurs-Sharing-Angebot](#)
- Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [qualitop.ch](#)

Date

15.08.2019 - 17.10.2019 / E_1321989

Horaire

18:30 - 19:45 h

Jours

Je

Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 75 minutes

Ecolage

CHF 255.00

Lieu du cours

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Tibetanisches Heilyoga Lu Jong



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Je	15.08.2019	18:30 - 19:45
	2 Je	22.08.2019	18:30 - 19:45
	3 Je	29.08.2019	18:30 - 19:45
	4 Je	05.09.2019	18:30 - 19:45
	5 Je	12.09.2019	18:30 - 19:45
	6 Je	19.09.2019	18:30 - 19:45
	7 Je	26.09.2019	18:30 - 19:45
	8 Je	03.10.2019	18:30 - 19:45
	9 Je	10.10.2019	18:30 - 19:45
	10 Je	17.10.2019	18:30 - 19:45