

## Kurse Lu Jong, Einzel und Gruppenunterricht

Kosten Einzelunterricht € 70,-  
 Kosten Gruppe 2- 5 Pers. € 60,-p.P.  
 Kosten Gruppe 6-10 Pers. € 50,-p.P.

Lu Jong kann jederzeit und an jedem Ort durchgeführt werden. Es werden keine Hilfsmittel benötigt. Ob in der Natur, zu Hause oder im Büro, in Alten- und Pflegeheimen, Schulen etc. Lu Jong ist überall praktikabel. Besonders hilfreich sind die Übungen für Menschen, die wenig Zeit haben, ältere Menschen und Behinderte. Die Übungen können im Sitzen und auch im Stehen praktiziert werden. Unternehmen haben hier ein effektvolles Rückenstabilisierungspaket für ihre Mitarbeiter. Ohne großen Aufwand sind diese Übungen ebenso umsetzbar am Schreibtisch, sitzend oder stehend.



## Kontakt Birgit Hansel

- Fünf Tibeter Trainerin
- Lizenzierte Lu Jong, Lo Jong Tsa Lung und Kum Nye Lehrerin. Zugelassen durch Tulku Lobsang 2005 in Manali -Indien
- Ausbildung in Entspannung, Meditation und Stressreduktion.
- Dipl. Prakt. Psychologie,SGD Ausbildung

• Mitglied von



Obere Gasse 4  
 Tel.: 036735/72251  
 E-mail: birgit.hansel@gmx.de  
 www.bhansel-gesundheit.de

## Tibetisches Zentrum



Fit 3000

07330 Probstzella



## <<Lu Jong>> Tibetisches Heilyoga

„Mögen die Übungen  
 des <<Lu Jong>> die Leiden  
 der Menschen lindern“

Tulku Lobsang

## Lu Jong - Tibetisches Heilyoga - älteste Bewegungslehre der Welt!

Lu Jong Bewegungsübungen sind sehr effektiv, Immunstimulierend und einfach zu erlernen.

Sie sind über 8000 Jahre alt und Bestandteil der Tibetischen Medizin. Tulku Lobsang ist die 8. Inkarnation, Arzt und hoher buddhistischer Meister, er brachte diese Übungen 2003 in den Westen. Diese Übungen waren bis dahin geheimes Wissen und wurden im Kloster vom Meister zum Mönch weiter gegeben. Sie können Heilungsprozesse positiv beeinflussen und Krankheiten vorbeugen. Durch diese Bewegungen werden die Körperkanäle geöffnet, Blockaden gelöst, Körperkanäle repariert und energetisiert. Schon innerhalb kurzer Zeit spüren sie eine Verbesserung des Allgemeinzustandes. Durch die Bewegungen gibt es eine Akupressur auf die Punkte der Wirbelsäule, die mit allen Organen und allen Abläufen im Körper verbunden sind. Lu Jong beeinflusst die Elemente, die 3 Energien, die Meridiane und Körperteile. Alle Körpersysteme werden ins Gleichgewicht gebracht. Der Körper wird gelenkiger und der Geist stabiler.

Lu Jong besteht aus 23 Übungen

- 5 Grundübungen
- 5 Übungen für die Wirbelsäule
- 5 Übungen für die Organe
- 6 Übungen für die Befindlichkeiten
- 2 sonstige Übungen



## Lehrerausbildung

Tulku Lobsang hat dieses Zertifizierungsprogramm entwickelt, um qualifizierte Lehrer auszubilden und die Lu Jong Praxis zum Wohle der Menschen zu verbreiten. Wichtige Voraussetzung für angehende Lehrer ist die Motivation, anderen helfen zu wollen und die Liebe zu Bewegungsübungen, gestützt durch eigene Praxiserfahrung. Die Motivationsbasis bildet der Respekt gegenüber unserem Lehrer Tulku Lobsang, denn er ist es, der den Zugang zu dieser wertvollen Lehre ermöglicht hat. Qualifizierte Lehrer werden von Nangten Menlang in Form von PR - Material, Unterrichtsunterlagen und durch Zugang zum Lu Jong Web-Forum unterstützt.

### Programmübersicht

Ausbildung: In zwölf Tagen wird die grundlegende Theorie und Praxis des Lu Jong von einem speziell geschulten Ausbilder (Birgit Hansel) unterrichtet. Zertifizierungswochenende mit Prüfung wird von Tulku Lobsang abgenommen. Alle 2 Jahre erfolgt ein Auffrischkurs zur weiteren Zertifizierung.



## Ausbildungslehrplan

- Geschichte von Lu Jong
- Grundlagen des tibetischen Buddhismus
- Tibetische Medizin im Überblick
- Die Lu Jong Praxis und Modifikationen
- Zusätzliche Übungen
- Pädagogik

Ausbildungstermine und Orte nach Vereinbarung

Orte: Probstzella, Berlin und Düsseldorf

Zertifizierungswochenende auf Anfrage

Kosten:	
Registrierungskosten	€ 420,-
Ausbildungskurs	€ 1430,-
Zertifizierungskurs	€ 380,-
Total	€ 2230,-

Registration und Zahlung  
 Infos und Anmeldung bei: Birgit Hansel

Als Registrationsdepot sind € 420,- vor dem Kursbeginn zu bezahlen, der Restbetrag kann in Raten bezahlt werden. Details ersehen Sie aus den Registrationsunterlagen.