

Weiterbildungskurse des Berufsverbandes Yoga Schweiz Suisse Svizzera Ausschreibung für das Jahr 2010

Titel	„Lu Jong“ die Körperübungen der Mönche in den Bergen
Kurze Beschreibung	Lu Jong wird noch heute von den tibetischen Mönchen praktiziert, die zurückgezogen in den Bergen meditieren. Die Übungen erhalten sie gesund, schützen oder heilen sie vor Krankheiten.
Kursinhalt	Wir haben die Möglichkeit, ein traditionelles System, das langsam im Westen Fuss fasst, von einem authentischen Lehrer vermittelt zu bekommen. In diesen vier Tagen haben wir die Gelegenheit, Lu Jong in seinen Ursprüngen kennen- und anwenden zu lernen.
Kursziel	Wir lernen den Hintergrund, die Wirkungsweise und die Übungen des Lu Jong kennen, so dass wir sie für uns selbst anwenden und im Yogaunterricht individuell vermitteln können.
Kursleitung	Loten Dahortsang, buddhistischer Meditationslehrer 1968 in Tibet geboren. Seit 1982 im Klösterlichen Tibet-Institut Rikon von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet. Er leitet Meditationssitzungen in buddhistischen Zentren in Europa. Er hat das Buch „Lu Jong“, o.w.barth konzipiert und übersetzt.
Termin	jeweils Freitag, 26. März / 28. Mai / 25. Juni / 16. Juli / 2010
Anmeldeschluss	28. Februar 2010
FN	vier Tage zu je 5 Stunden
TN-Zahl	6 min. 12 max.
Ort	Institut für Yoga & Ayurveda, 8450 Andelfingen, Ortsplan unter http://www.ayurveda-yoga.ch/ortsplan.htm
Kosten	Mitglieder YS 450.-, Nichtmitglieder 500.-
Anmeldung	gabriela.huber@hispeed.ch oder 052 317 32 80, weitere Info auf www.ayurveda-yoga.ch / Aktuell