

«Lu Jong» - Das etwas andere Training für dein Wohlbefinden



Kursleiterin



Laura

Harmonische Beweglichkeit und Stabilität des Körpers, speziell der Wirbelsäule, fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Lu Jong

“Lu”» bedeutet «Körper» und “Jong” bedeutet «Bewegung».

Die Übungen in den 8 Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule, die aus der tibetisch-buddhistischen Tradition entstammen, sind leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet. Durch die Übungen trainieren wir Körper und Geist.

Diese Bewegungspraxis verhilft uns zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Koordination, Wohlbefinden, Vitalität, mentale Klarheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Schult Achtsamkeit, fördert Konzentration und gleicht den Hormonhaushalt aus.

Aus der Wirbelsäulentherapie ist ausserdem bekannt, dass neben körperlichen Belastungen auch emotionale, mentale und Stoffwechselthemen, ihren Ursprung bei Blockaden, in der Wirbelsäule haben und deren verbundenen Nervensträngen.

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen beschränkt und darum bitte über unsere Homepage anmelden.

Anmelden über: www.gs-coaching.ch oder direkt an laura@gs-coaching.ch