

## Lu Jong

Die Übungen des Lu Jong basieren auf dem Wissen der Tibetischen Medizin, die den Menschen als Einheit aus Körper und Geist versteht.

Gerät das natürliche innere Gleichgewicht durcheinander, hat dies Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Krankheiten können die Folge sein.

Mit Lu Jong können durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung die Körperkanäle geöffnet und Energien mobilisiert werden.

- Auf physischer Ebene führt dies dazu, dass die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden.
- Auf psychischer Ebene helfen die Übungen dabei, negative Emotionen wie Wut und Gier zu überwinden, ein emotionales Gleichgewicht zu erreichen und unsere Energie zu steigern.
- Auf energetischer Ebene können sich durch Lu Jong Blockaden der feinstofflichen Körperkanäle lösen. Dadurch wird der richtige Fluss der Energien wieder hergestellt.

Diese Übungen sind für alle Altersgruppen gleichermaßen geeignet und bringen Energie in die neue Woche.

**Veranstaltungsort:** Garten- Etage, Bremen-Horn

**Termine:** Montags, 9:00 – 10:30 Uhr, 7 x 1,5 Stunden

**Datum:** 17.06./24.06./ 01.07./ 08.07./ 15.07./ 22.07./ 29.07.

**Energieausgleich:** 7 x 20 € = 140 €

**Anmeldung:** [info@petrapeschka-weltenwanderin.de](mailto:info@petrapeschka-weltenwanderin.de)