



MARION KÖBEL

LOBSANG YANGDON

Zertifizierte LU JONG TIBETISCHES HEILYOGA
Lehrerin/Ausbilderin



LU JONG

SCHÜLERIN VON DEM EHRWÜRDIGEN
TULKU LOBSANG RINPOCHE,

Hoher Buddhistischer Meister, Tibetischer Arzt, erhielt den 14th
Dalai Lama Award of Excellence in Health & Spirituality

TIBETISCHE FÜNF ELEMENTE PRAKTIZIERENDE

Lehrerin/Ausbilderin &

Zertifizierte KUM NYE TIBETISCHE MASSAGE Praktizierende
& GANG GYOK Tibetische Geh- und Lauftechnik Praktizierende

KURSE, AUSBILDUNGEN, WORKSHOPS,
MASSAGE, COACHING UND VORTRÄGE,
PERSÖNLICH ODER ONLINE PER ZOOM,
BADEN-BADEN & KARLSRUHE

Badener Str. 12b, 76530 Baden-Baden
Tel.: 0176 - 30 78 71 43, mail@hung-lu-jong.com

www.hung-lu-jong.com

Tullay

MAHAMAYA E.V. REGENSBURG

Anfang 2020 gründeten wir unseren Verein „mahamaya Drikung Förderkreis e.V.“ in und um Regensburg. Uns ist es eine Herzensangelegenheit, die nomadischen Menschen und die Umweltaktivitäten von GoGreen GoOrganic in Ladakh, Nordindien, Himalaya, mit Spenden zu unterstützen. Zudem möchten wir durch unsere Aktivitäten in Deutschland die buddhistischen Werte wie Toleranz, Fürsorge-Mitgefühl und Herzensfreude am lebendigen Miteinander durch Veranstaltungen und Einladungen buddhistischer Gelehrter, Referenten, Umweltspezialisten und Künstlern vermitteln und fördern.

Wir freuen uns sehr, dass Frau Marion Köbel unserer Einladung nach Regensburg gefolgt ist und uns eine Einführung ins tibetische Heil-Yoga Lu Jong gibt.

Die Gewinn-Einnahmen und Spenden dieser Veranstaltung werden für unser Projekt „Mahamaya Hostel – changthang nomadic girls hostel leh“ verwendet: www.mahamaya-ev.de/projekte/hostel/

Diese Veranstaltung findet ab 5 TN auf jeden Fall statt. Falls der Termin 9.-10.10.2021 wegen Corona-Massnahmen nicht möglich ist, werden wir einen Ersatztermin anbieten.



mahamaya
Drikung Förderkreises e.V.

Wolfsegger Str.1, 93182 Duggendorf, LK Regensburg
Tel.: 09473 - 9514204, info@mahamaya-ev.de

Tibet Initiative
Regensburg

Ulrike Staritz, Pestolozzistrasse 3, 93173 Wenzenbach
Tel.: 09407 - 30521, steppengombo@yahoo.de

Marion Köbel LU JONG

TIBETISCHES HEIL-YOGA
Bestandteil der tibetischen Medizin



9.-10.10.2021

IN REGENSBURG



Veranstalter: Mahamaya Drikung Förderkreis e.V.,
www.mahamaya-ev.de
in Kooperation mit der Tibet Initiative

TIBETISCHES HEILYOGA LU JONG

Die Übungen des **Lu Jong** sind Körperbewegungen, welche vor über 8000 Jahren in Tibet entstanden sind. Die Lu Jong Praxis stammt aus der Tantrayana- und Böntradition und ist Bestandteil der Tibetischen Medizin. Die **tibetische Medizin** geht davon aus, dass Krankheiten, wie beispielsweise **Rücken- und Gelenkschmerzen, organische Erkrankungen, Depressionen, Ängste oder Burnout** die Folge eines Ungleichgewichts der **Elemente oder Lebensäfte** sind.

Durch die Kombination von Position, Bewegung und Atmung, kann **Lu Jong** die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren und tragen dazu bei, die physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen. Auf physischer Ebene führt dies dazu, dass **die Übungen Heilungsprozesse positiv unterstützen und Krankheiten wirksam bekämpfen können**. Auf energetischer Ebene können sich durch Lu Jong Blockaden der feinstofflichen Körperkanäle lösen. Den richtigen Fluss der Energien wieder herzustellen. **Es sind leicht erlernbare Übungen, von jeder Altersklasse ausführbar, auch wenn Bewegungseinschränkungen vorliegen.**

Unser Gast, Marion Köbel, LuJong-Lehrerin, bietet an diesem Wochenende folgenden Vortrag/Workshops an:



LU JONG VORTRAG

„HEILMETHODE AUS DER TIBETISCHEN MEDIZIN“

LU JONG TIBETISCHES HEILYOGA –
KUM NYE TIBETISCHE MASSAGE –
GANG GYOK TIBETISCHE GEH- UND LAUFTECHNIK

SAMSTAG 9.10.2021

17.00 – 18.30 Uhr, Abendkasse: 10,--
FGZ-Waagnis, Grasnasse 10 , 93047 Regensburg

LU JONG WORKSHOP

KÖRPERÜBUNGEN, HINTERGRUNDBELEHRUNGEN:
TIBETISCHE MEDIZIN, FÜNF ELEMENTE LEHRE,
TANTRAYANA (BUDDH. PSYCHOLOGIE),
MEDITATION (AUCH ACHTSAMKEIT),
ENTSPANNUNGSTECHNIKEN, ATEMTECHNIKEN

SONNTAG, 10.10.2021, WORKSHOP 1

von 10.00 – 13.15 Uhr
kleine Pausen

SONNTAG, 10.10.2021, WORKSHOP 2

von 10.00 – 16.30 Uhr
mit kleinen Pausen & Mittagspause

PREISE FÜR WORKSHOP:



Sonntag, 10.10.2021 Workshop 1

50,-- , Anmeldung erforderlich

Sonntag, 10.10.2021 Workshop 2

80,-- , Anmeldung erforderlich

**Ort: Frauengesundheitszentrum – Waagnis
Grasnasse 10, 93047 Regensburg**

Bitte zum Workshop mitbringen: Yoga-Matte,
bequeme Kleidung, Getränke, kleine Brotzeit.

Verbindl. Anmeldung bis zum 4.10.2021 unter

**Mahamaya e.V., GLS-Bank,
DE49 4306 0967 1062 5100 00**

Betreff: Lujong Kurs

INFO: info@mahamaya-ev.de

