

Ausbildung zum
Lu Jong Lehrer

mit offizieller Zertifizierung von
Tulku Lobsang
Nangten Menlang International

Lu Jong - das tibetische Heilyoga

Lu Jong, die älteste Bewegungslehre Tibets, schenkt nicht nur unserem Körper Gesundheit, sondern auch unserem Geist. Mit den Übungen können wir Krankheiten wirksam bekämpfen, uns von negativen Gefühlen befreien und ein emotionales Gleichgewicht erreichen.

Die Lu Jong Übungen gehören zu den Kernlehren der Tibetischen Medizin. Nach deren Sichtweise werden wir dann krank, wenn das Gleichgewicht der Elemente in unserem Körper und die Harmonie der "drei Körpersäfte" gestört sind. Mit dem Praktizieren von Lu Jong werden blockierte oder fehlgeleitete Energien mobilisiert und die Balance der Elemente und Körpersäfte kann wieder hergestellt werden.

Einige Nutzen von Lu Jong:

- man wird generell robuster und kraftvoller
- stärkt das Immunsystem und beugt Krankheiten vor
- verbessert die Verdauung
- unterstützt die inneren Organe und deren Funktionen
- stärkt die Sinne, wir hören und sehen besser und schärfen die Sensibilität
- baut Stress ab
- reduziert negative Emotionen
- eine emotionale Balance wird kreiert und man wird glücklicher
- harmonisiert subtile Energien

Die Lu Jong Praxis wurde vorwiegend von Tulku Lobsang, einem hohen buddhistischen Meister, sowie Doktor der tibetischen Medizin und Astrologie, im Westen eingeführt. Tulku Lobsang hat viele Jahre seines Lebens damit verbracht, mit vielen Meistern von allen tibetisch buddhistischen Hauptschulen zu studieren, um diese Körperübungen zu erlernen. Mehr Infos über Tulku Lobsang unter www.tulkulobsang.org

Kursinhalt:

- 23 Grundübungen
(plus Variationen)
- fünf Grundübungen für die Harmonisierung der Elemente
 - fünf Übungen für den Bewegungsapparat bei Arthritis, Rheuma, Kopfschmerzen und andere Probleme des Bewegungsapparates
 - fünf Übungen für die Funktion der fünf Vitalorgane Nieren, Herz, Lunge, Milz, Leber
 - acht Übungen für die Heilung der "acht Befindlichkeiten" wie Verdauungsstörungen, Tumoren, Probleme beim Urinieren, Kältekrankheiten, Kräftigung der Sinne Sehen, Hören und Schmecken, Depressionen und emotionales Ungleichgewicht, Schlafstörungen, Müdigkeit
- Tibetische Medizin
- Anatomie
 - die fünf Elemente und die drei Körpersäfte
 - Beziehung zwischen Körper und Geist
 - Krankheiten
- Grundlagen des tibetischen Buddhismus
Meditationen und tibetische Massagen
Vorschläge für die Unterrichtsgestaltung

Kursleitung:

Karin Waller
Karin Waller erlernte und praktizierte die Bewegungslehre Lu Jong beim tibetischen Arzt und buddhistischen Meister Tulku Lobsang. Sie besucht seit 9 Jahren seine Belehrungen.

Lu Jong Lehrer Zertifizierungsverfahren

Tulku Lobsang hat entschieden, ein klares System zu errichten, um Lu Jong Lehrer zu zertifizieren. Dieses neue Zertifizierungsverfahren wird es der Lu Jong Praxis ermöglichen, sich in effektiver und hoher Qualität in der Welt auszubreiten.

Ein sehr wichtiger Aspekt dieses Programms ist es, dass jeder potentielle Lu Jong Lehrer sich mit Tulku Lobsang in Verbindung setzen muss, um seine direkte Übertragung und Zustimmung zu erhalten, um zertifiziert zu werden.

Dieses neue Zertifizierungssystem ist im Interesse eines Jeden, denn es nützt sowohl der Lu Jong Praxis an sich als auch den Lehrern und Schülern von Lu Jong.

Die drei notwendigen Schritte, um Lu Jong im neuen System zu unterrichten sind:

SCHRITT 1: VORBEREITUNG

Potentielle Lehrer erhalten die grundlegenden Informationen über die Lu Jong Praxis von einem Lu Jong Lehrer, den Tulku Lobsang ausgewählt hat.

Dauer: 6 Wochenenden à 2 Tage

SCHRITT 2: ZERTIFIZIERUNG

Die zukünftigen Lehrer setzen sich mit Tulku Lobsang in Verbindung, um seine Übertragung zu erhalten und um eine Abschlussprüfung zu absolvieren, bevor sie das Zertifikat erhalten.

Dauer: 1 Wochenende à 3 Tage

SCHRITT 3: VERLÄNGERUNG

Alle Lu Jong Lehrer müssen alle zwei Jahre einen Auffrischkurs mit Tulku Lobsang besuchen, um ein fortlaufendes Zertifikat zu erhalten.

Dauer: 1 Wochenende à 2 Tage

Details über die Kurse der 6 Wochenenden:

Datum: 29. + 30. Mai 2010
19. + 20. Juni 2010
3. + 4. Juli 2010
28. + 29. August 2010
25. + 26. September 2010
6. + 7. November 2010

Ort: Bikram Yoga College of India
Grüngasse 21
8004 Zürich

Details über das Lehrer-Zertifizierungswochenende:

Datum: 3. – 5. Dezember 2010
Ort: Sport- und Jugendleiterschule Nelligen-Ruit
Kirchheimerstrasse 125
73760 Ostfildern (Süd-Deutschland)

Kosten für die ganze Ausbildung:

€ 420 Registrationsgebühr (vor dem Kursbeginn einzahlen)
€ 380 Zertifizierungswochenende (exkl. Essen und Unterkunft)

€ **800 TOTAL - Zahlung an Tulku Lobsang und Nangten Menlang International**

plus:

CHF 2'145 Kurskosten für die 6 Wochenenden (exkl. Essen und Unterkunft)

CHF 2'145 TOTAL - Zahlung an Karin Waller
