

Kursangebot des TGV



YOGA - Meditation in Bewegung

Für die Mitglieder des TGV bieten wir in einem neuen Kurs-Angebot Yoga für Erwachsene an:

Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Lu Jong ist eine tibetische Bewegungslehre, deren Körperübungen dem tibetischen Buddhismus entstammen sowie auf der tibetischen Medizin basieren (v.a. auf dem Wissen um die 5 Elemente).

Beim Lu Jong werden die Elemente gezielt bearbeitet und die Energiekanäle des Körpers an bestimmten Punkten verschlossen, an anderen Stellen geöffnet mit dem Ziel eine dauerhafte Öffnung und Stärkung der Kanäle zu erreichen und Blockaden zu beseitigen.

„Lu Jong ist Meditation in Bewegung“

Es sind keine Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen erforderlich.

Trainiert wird in bequemer und leichter Kleidung (z.B. Leggings), grundsätzlich kann barfuß praktiziert werden, bei einzelnen Übungen werden Socken gebraucht.

Beginn: nach den Sommerferien, Donnerstag, 8. September von 18.00 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Rebecca Arnold

Ort: TGV Sportzentrum, Hauptstr. 15a

Dauer: 10 x 90 Minuten, jeweils donnerstags 18.00 bis 19.30 Uhr

Bitte eine Gymnastikmatte und Sportsocken mitbringen.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich.

Für Fragen und Anmeldungen bitte bei Sandra Fleck melden, telefonisch oder per Mail (sandra.fleck@tgv-leimersheim.de)