

## Kursangebot des TGV



### YOGA - Meditation in Bewegung

Für die Mitglieder des TGV bieten wir wieder ein 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.

Die Kurseinheiten bauen aufeinander auf, daher ist eine regelmäßige Teilnahme empfohlen.

Wöchentlich: ab dem 27. April, Ausnahmen (kein Yoga): am 18. Mai, 8. Juni und am 6. Juli,  
jeweils donnerstags, von 17.00 bis 18.30 Uhr oder 19.00 bis 20.30 Uhr

Kursleitung: Rebecca Arnold

Ort: TGV Sportzentrum, Hauptstr. 15a

Dauer: 12 x 90 Minuten,  
jeweils donnerstags von 17.00 bis 18.30 Uhr oder 19.00 bis 20.30 Uhr

Bitte eine Gymnastikmatte und Sportsocken mitbringen.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Nach Rücksprache mit den Kursteilnehmern können Änderungen der Anfangszeiten erfolgen.

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