



TIBETISCHES SANFTES YOGA

MANTRA, MUDRA & MIND

Lebensraum, Physio, Linzer BDstr. 29
DI 19:00-20:30;

Mag. Claudia Nitschke; Vom Tibet-Kloster Rikon zertifiziert
als Lujong & Meditations-Trainerin, erfahrene Medizinfrau

info@phoenixweg.at | phoenixweg.at

Komm gern schnuppern! Mobil 06766552390

Herbst 2026: 22.09., 29.09., 06.10., 13.10.,
20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 01.12., 15.12.,
12.01.2027, 26.01.2027.

Sanftes Yoga mit Mudra, Mantra & Mind

10 von 12 Terminen, Euro 200,-

Tibetisches Yoga mit tantrischen Übungen

Die Bewegungen des Lu Jong stammen aus uralten tibetischen Lehren. Die Praxis besteht aus heilsamen Bewegungen. Tibetisches Yoga, genannt Lu Jong kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden, unabhängig von ihren körperlichen Fähigkeiten. Der Nutzen ist sofort als Balance spürbar. Regelmäßige Praxis verändert Wohlbefinden, innere Stärke, Beweglichkeit und Bewusstsein.

Lu Jong beinhaltet fünf Gruppen von Bewegungen:



- Die Fünf-Elemente-Bewegungen
- Die Bewegungen der fünf Körperteile
- Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- Die Bewegungen für die sechs Zustände
- Zusammenspiel von Mantren und Mudras

YOGA, MANTRA, MUDRA & MIND

Mit neutralen Zeiten der Versenkung, Vertiefung, oder Freude erreichen wir eine Verjüngung unseres Minds und befreien Aufmerksamkeit von Fixierungen.

Der Nutzen von Mantra, Mudra und Mind ist das Erleben von Einheit mit dir selbst. Dies öffnet weitere Bereiche für Leichtigkeit, Dankbarkeit und Freude. Wir üben tibetische Meditationen, Tsaling und ein Zusammenspiel von Handhaltungen und Mantren.

Mag. Phil. Claudia Nitschke

Autorin, zertifizierte LuJong Lehrerin [Tulku Lobsang] & Meditationsleiterin [Loten Dahortsang, Tibet Kloster Rikon], Medizinfrau, Dipl. Lebensberaterin & Energetikerin, Frauenkreise mit dem Sternenkorb, Schwitzhütten, Gesundheits-Coaching, Retreats.

Call +43 6766552390 | info@phoenixweg.at | Newsletter von phoenixweg.at |
Autorin von ZAUBER, Magic Beyond Nature, Buch, eBook, Hörbuch.