



Vitalcenter am Leuchtturm  
Wiesenstraße 50  
**KURSPLAN**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
15.30-16.30 Kids-WingTsun <a href="mailto:kontakt@wingtsun-luebeck.de">kontakt@wingtsun-luebeck.de</a>					
16.30-17.30 Kids-WingTsun <a href="mailto:kontakt@wingtsun-luebeck.de">kontakt@wingtsun-luebeck.de</a>	16.15-17.30 Lu Jong Yoga Tibetisches Heilyoga ( mit Tanja )		16.15-17.30 Yoga für einen starken Rücken ( mit Silya )		
17.30-18.30 Erwachsenen- WingTsun <a href="mailto:kontakt@wingtsun-luebeck.de">kontakt@wingtsun-luebeck.de</a>	18.00-19.15 Lu Jong Yoga Tibetisches Heilyoga ( mit Tanja )		18.00-19.15 Hatha Yoga ( mit Silya )		

**Hinweis:**

Wir bitten um vorherige **Anmeldung** im Vitalcenter unter Telefon 04561/6134630

**Wichtig:** Die Kurse beginnen pünktlich. Bitte finden Sie sich **5 min.** vor Beginn im Vitalcenter ein. Denken Sie auch daran ihr Handy auf **“lautlos“** zu stellen

[www.ostsee-vital.de](http://www.ostsee-vital.de)



Vitalcenter am Leuchtturm  
Wiesenstraße 50  
**Yoga Themen**



**Yoga für einen starken Rücken ( mit Silya )**

In dieser Einheit steht vor allem die **Wirbelsäule** im Focus. Wir dehnen und mobilisieren sie, Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst. Wir stärken und kräftigen die komplette **Rumpfmuskulatur**, auch die **Bauchmuskeln**, um die Wirbelsäule optimal zu stützen.

**Lu Jong Yoga ( mit Tanja )**

Tibetisches Heilyoga

Lu Jong, Tibetisches Heilyoga, ist eine 8.000 Jahre alte Bewegungslehre aus den Bergen und Klöstern Tibets. Seit jeher wird sie von den Eremiten und Mönchen praktiziert, um ihre Gesundheit effektiv zu stärken und zu erhalten.

Lu bedeutet Körper, Jong heißt Training oder auch Transformation. Mit Lu Jong trainieren wir unsere subtilen Körperkanäle - der Mensch hat über 72.000 davon - und fördern unsere Bewusstheit. So arbeiten wir nicht nur mit unserem Körper, sondern auch mit dem Geist.

Lu Jong kombiniert Position, Bewegung und Atem. Diese Verbindung bringt Körper und Geist vollständig in Einklang. Körperliche, geistige und energetische Blockaden werden durch dynamische Bewegungen gelöst, dabei verhilft uns das bewusste Atmen zu innerer Ruhe, sodass Lu Jong eine wahre Meditation in Bewegung ist. Die Energie kann so ungehindert in alle Bereiche des Körpers fließen.