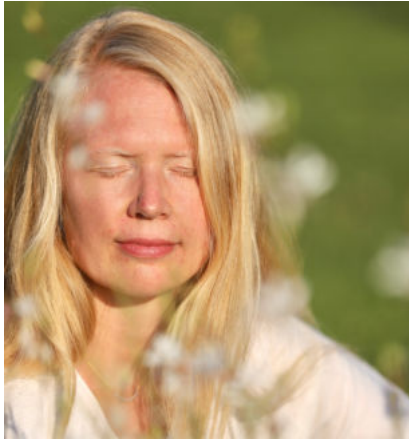


HEILYOGA LU JONG — TIBETISCHE MEDITATION IN BEWEGUNG

In einem Samen ist bereits die gesamte Information vorhanden, die ein Baum schliesslich braucht, um einst als solchen in voller Pracht zu erscheinen. Genauso liegt in uns Menschen eine einzigartige Information verborgen, die in der äusseren Welt in Form kommen möchte. Diese Information können wir von Moment zu Moment im Bauchgefühl abrufen. Lu Jong hilft uns, in Verbindung zum Jetzt, zum Bauchgefühl und zur sanftmütigen Atmosphäre des Herzraums zu leben und so aus unserer Schöpferkraft heraus zu agieren.

Die Bewegungsmeditation Lu Jong ist vor tausenden von Jahren durch Naturbeobachtungen im Gebirge Tibets entstanden. Die uralten Erfahrungen mit der äusseren Natur helfen uns heute im modernen Alltag, die Dynamik unserer inneren Natur zu beobachten und mit ihr verbunden voller Freude & Genuss das Leben zu gestalten.



Wirkung

Das tibetische Heilyoga hat nicht primär zum Ziel, den Körper flexibel zu machen. Auch geht es nicht darum, grossartige Positionen wie in anderen Yoga-Methoden halten zu können. Lu Jong ist Meditation in Bewegung. Es wirkt gleichermassen auf die drei unterschiedlichen Körper, wie sie die tibetische Medizin mit grobstofflichem (physischer Körper), feinstofflichem (Mentale & Psyche) und subtilem Körper (Nervensysteme) beschreibt. Das Heilyoga hilft, die drei Körper in Balance zu bringen, um so mit der Weisheit unserer inneren Natur immer wieder frisch ein erfülltes Dasein zu kreieren und mit Herzensfreude ins Erleben zu bringen.

Lu Jong eignet sich für alle Generationen und gleichermassen für Männer und Frauen. Ob Schmerzen, Stresssymptome oder einfach der Wunsch nach mehr Natürlichkeit, Entspannung, Gelassenheit & Frieden im Alltag da sind; du bist zu allen Angeboten herzlich willkommen – auch ohne Vorkenntnisse!

Kursleitung

Aline Feichtinger wurde 2018 vom tibetischen Meister Tulku Lobsang Rinpoche (Nangten Menlang International) als Lehrerin für tibetisches Heilyoga Lu Jong zertifiziert. Die Bewegungsmeditation & die 5-Elementenlehre kombiniert sie mit ihren eigenen Methoden, der Herzsprache-Übersetzung und mit ihrer Landkarte der 17 Bewusstseinsöffnungen.

ONLINE VIA ZOOM | Jeden Dienstag von 12:15 – 13:15 Uhr | kostenlos

Von 13:00-13:15 Uhr gibt es jeweils einen Special-Talk in Verbindung zu Lu Jong und aktuellen Themen.

IM MOVING STUDIO IN ST.GALLEN | 1. August von 9:00 – 14:00 Uhr | Kostenlos

Cacao Ceremony & Lu Jong & Sound-Healing in Kooperation mit Stefanie Grubenmann & Olivia Kron

EINZELSESSIONEN | Individuell & nach deinen Bedürfnissen

Ort & Zeit nach Absprache – auch online möglich | Jeweils 90 Minuten | 1x = CHF 100.- | 4x = 320.-

YOGA-FESTIVAL - SUMMER OF LOVE | 26. – 29. August 2021 | Kienetalerhof

Da können viele unterschiedliche Yoga-Praktiken ausprobiert werden. Ich unterrichte jeweils morgens.

Infos & Anmeldung > office@aline-feichtinger.ch | Whatsapp +41 79 705 49 85 | www.aline-feichtinger.ch

Let's celebrate life!

Mit Aline Feichtinger (Heiden), Olivia Kron (Zürich), Stefanie Grubenmann (Basel)



Internationaler Pachamama Tag am 1. August 2021

9 - 14 Uhr im Moving Studio, Hintere Bahnhofstrasse 5, St.Gallen

CACAO CEREMONY & SOUND-HEALING & LU JONG

Inklusive gemeinsames Essen & eine handgefertigte Tasse als Erinnerung für dich | Kollekte für Spesen

Den internationalen Pachamama-Tag feiern wir mit einer Cacao Ceremony, mit Sound-Healings und dem tibetischen Heilyoga. Aline Feichtinger & Olivia Kron führen durch die Zeremonie, während uns Stefanie Grubenmann mit Klängen begleitet.

Der Cacao wärmt von Innen, setzt Energiezentren frei, und öffnet den Herzraum 360 Grad. Durch die Zeremonie erlebst du deinen Herzraum frei und sanftmütig. Diese leichte Atmosphäre trägt zu einer gelingenden Verbundenheit mit dir selbst, mit Mitmenschen und der Natur bei. Die Sängerin & Heilerin Stefanie Grubenmann begleitet uns mit ihren zarten und gleichzeitig sehr kraftvollen Sound-Healings.

Den Ceremonial Cacao geniessen wir in einer handgefertigten Keramik-Tasse; die Künstlerin Olivia Kron erstellt diese Unikate. Deine Tasse darfst du nach unserer Feier als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Ergänzend zur Zeremonie gibt Aline Feichtinger Einblick in die 5-Elementen-Lehre der tibetischen Medizin und begleitet die Gruppe durch die Bewegungs-Meditation Lu Jong. Das Heilyoga stammt aus der vorbuddhistischen Bön-Kultur und ist einst durch Naturbeobachtungen entstanden. Lu Jong unterstützt uns heute im modernen Alltag, die eigene innere Natur achtsam zu beobachten und voller Lebensfreude im Alltag sichtbar und wirksam zu machen.

Auch ohne Vorkenntnisse bist du herzlich willkommen!

Verbindliche Anmeldung und detaillierte Infos

Aline
Olivia
Stefanie

office@aline-feichtinger.ch | WhatsApp +41 79 705 49 85
info@kronokron.com
stefanie@yandiri-soundhealing.com

Für die Zeremonie verwenden wir den erstklassigen PACHAMAMA CACAO. Das reine Bio-Produkt des gemeinnützigen Vereins **sonqo.org** besteht aus 100 Prozent Chuncho Bohnen, die in der Wildnis des peruanischen Amazonas wachsen. Dieser Cacao ist vegan, zuckerfrei und handgemacht. Er unterscheidet sich daher in Konsistenz und Geschmack von Plantagenbohnen und von industriell gefertigter Schokolade. Dieses ursprüngliche Superfood täglich zu geniessen; das bewirkt Wunder! Die Blocks à 300 gr. können via Email info@sonqo.org oder via Whatsapp **+41 79 705 49 85** jederzeit direkt bei Aline bestellt werden.