

# Achtsamkeit & Lu Jong

(Tibetisches Heilyoga)

Workshop am Samstag 14. September 2024  
9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

frederik torhorst  
achtsamkeit  
mbsr & mbct

HATHA  
  
sonja  
dübendorfer

Die tibetische Bewegungslehre Lu Jong hat einiges gemeinsam mit Achtsamkeit im Kontext von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

In diesem Workshop möchten wir verschiedene Elemente aus dem Lu Jong und dem MBSR-Programm näher kennen lernen und zusammen üben.

Dich erwarten kurze Inputs zu Achtsamkeit und Lu Jong und vor allem viel Praxis: Bodyscan aus dem MBSR, Körper- und Atemübungen des Lu Jong und verschiedene Sitzmeditationen. Der Tag findet mehrheitlich im Schweigen statt.

### **Für wen**

- Alle, die gerne gemeinsam, entspannt und in Stille üben.
- Alle Interessierte, mit oder ohne Yoga- bzw. Meditationserfahrung, sind herzlich willkommen.

### **Weitere Informationen**

<https://www.hathayoga-bern.ch/lu-jong/>  
<https://frederik-torhorst.ch/achtsamkeit/>

### **Kursleitung**

- Sonja Dübendorfer, Dipl. Yogalehrerin SYV, Zertifizierte Lu Jong Lehrerin
- Frederik Torhorst, MBSR- und MBCT-Lehrer, Psychologe lic.phil.

### **Kosten**

CHF 140.00

### **Ort**

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern

### **Anmeldung**

Sonja Dübendorfer, 079 476 29 46,  
[sonja@hathayoga-bern.ch](mailto:sonja@hathayoga-bern.ch)