

**Achtsamkeit und Bewegung mit
Lu Jong**
nach Tulkus LOBSANG Rinpoche
mit Walburga KÖCHL am 09./10. Jänner und 07. Februar 2026



Lu heißt Körper, Jong bedeutet Schulung / Transformation. Ist eine Bewegungslehre der Tibeter, die aus dem Buddhismus- und der Bön-Tradition stammt und auf der tibetischen Medizin basiert und vor etwa achttausend Jahren entstand. Die Übungen sind für jede Alters- und Trainingsstufe geeignet und konzentrieren sich hauptsächlich auf die Bewegung der Wirbelsäule. **Lu Jong ist Meditation in Bewegung.**

Lu Jong 1 beinhaltet vier Gruppen von Bewegungen:

- . Die Fünf Elemente Übungen
- . Die fünf Übungen für die Beweglichkeit
- . Die fünf Übungen für die Vitalorgane
- . Die sechs Übungen bei häufigen Beschwerden
- . und zwei zusätzliche Übungen

Regelmäßiges Praktizieren

- . erhöht die physische Gesundheit
- . stärkt das Immunsystem
- . erhöht unsere Energie, Ausdauer und Kraft
- . trainiert unseren Geist, wodurch wir ein inneres Gleichgewicht erreichen
- . reduziert negative Emotionen und macht uns glücklicher
- . steigert unsere Konzentration
- . schärft unser Bewusstsein für unseren körperlichen und geistigen Zustand.

Lu Jong ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursinhalte

- . Position, Atmung und Bewegung
- . Achtsame Körperwahrnehmung
- . Achtsame Körperübungen
- . Meditation
- . Kurvvorträge
- . Gruppengespräche

Ort

Praxis: Kirschtalgasse 10 A
6020 Innsbruck



Anmeldung / Kursleitung
Diⁱⁿ Mag^a. Walburga KÖCHL M.A.

walburga.koechl@gmail.com

Tel.: 0650 2499863

Lehrerin für Achtsamkeit - Lu Jong, MBSR, MSC, MBCT

Psychotherapeutin (Humanistische Therapie - Existenzanalyse)
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG, Supervisorin, Coaching
BHS-Lehrerin i. R.

Kursmaterial

Die TeilnehmerInnen erhalten eine Arbeitsmappe

Termine und Kosten:

Freitag, den 09. Jänner 2026
von 14:00 – 17:00 Uhr und
Samstag, den 10. Jänner 2026
Von 10:00 – 16:00 Uhr
Übungstag 07. Februar.2026
Von 10:00 – 16:00 Uhr

der Kurs kostet 225,00 €



LU JONG



TIBETAN
FIVE ELEMENTS
PRACTICES