

## Achtsamkeit und Bewegung mit

# Lu Jong

nach Tulku 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
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche

### Ort

Praxis: Kirschentalgasse 10 A  
6020 Innsbruck

### Anmeldung / Kursleitung D<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup>. 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 €

