

Achtsamkeit & Lu Jong

(Tibetisches Heilyoga)

Workshop am Samstag 22. August 2026
9.00 Uhr bis 15.00 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 120.00

Ort

Yoga erleben, Holzikofenweg 20, Bern

Anmeldung

Sonja Dübendorfer, 079 476 29 46,
sonja@hathayoga-bern.ch