

## LU-JONG: TIBETAANSE YOGA

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Yoga is traditioneel een erg doeltreffende manier om lichaam en geest meer in evenwicht te brengen.

#### Omschrijving

De meest krachtige yoga-methodiek die toegepast kan worden op de **werkvloer** is **LU JONG**. Het is een bewegingsvorm die is ontstaan bij kluizenaars in het hoge gebergte van Tibet. LU YONG of Tibetaanse Healing Yoga werd naar het westen gebracht door Tulku Lobsan. Het doel van LU YONG is om, door middel van specifieke lichaams oefeningen, de elementen in het lichaam in evenwicht te brengen.

Tibetaanse yoga, is dynamisch.

Het is een samenspel van vorm en beweging, met de focus op de ruggengraat. De bewegingen zijn eenvoudig maar tegelijk intens. Ze maken uw lichaam soepel en krachtig. Door het focussen op het lichaam, wordt uw geest rustig en tegelijk wakker en alert. Het is een zachte methode die voor iedereen geschikt is.

Uw wervelkolom wordt zacht in beweging gebracht, de spanning in uw lichaam wordt losgemaakt, uw ademhaling verdiept, uw fysieke conditie verbetert en uw geest ontspant. U voelt heel snel de voordelen van deze oefeningen.

**Centraal in de gehele opleiding staat de bewustwording, de zelfwaarde en de zelfgroei op het vlak van beweging, fitheid, gezondheid en work(life) balance.**

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze training richt zich zowel naar werknemers als zelfstandigen die door middel van deze yogatechnieken een meerwaarde zoeken voor hun algemene gezondheid. Deze technieken maken immers blokkades los, verminderen stress en verhogen het energiepeil.

#### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

#### Bijkomende info

##### Voordelen voor het bedrijf:

- Verminderen van ziekteverzuim en absentieïsme
- Verhoging van het concentratievermogen
- Medewerkers zijn fitter en energiever

##### Voordelen voor de medewerker:

- Stress neemt af
- Fysieke klachten en pijnen verminderen
- Men voelt zich gezonder en gelukkiger
- Verhoogd energiepeil, vitaliteit en veerkracht
- Slaapcomfort verhoogt

#### Methodologie

Deze training is een continue afwisseling van het geven van voorbeelden, het uitvoeren van oefeningen, het richten op de eigen praktijkervaringen en leervragen, het theoretisch kaderen, het geregeld doen van een reflecterende analyse, het terugkoppelen naar zichzelf en het projecteren en transfereren naar de eigen leef- en werksituatie.

## PROGRAMMA

Tijdens de 4 avondsessies komen deze zaken aan bod:

- De **vijf LU JONG bewegingen** (theorie en praktijk)
- Anatomie (met nadruk op de spieren en het skelet)
- Onderwerpen in verband met gezondheid (knieproblemen, rugproblemen, enz.)
- Studie van de leer van de elementen, vertaald naar de bedrijfswereld toe

## DOCENT



**Maaïke Decock** kwam naar aanleiding van haar HR-functie in contact met Lu Jong, Tibetaanse Healing Yoga. Deze yoga werd naar het westen gebracht door Tulku Lobsang. Hij is dan ook een van haar leraren die haar zoveel (Oosterse) wijsheid bijbracht en technieken zoals yoga, mindfulness, tummo, ... die ervoor zorgden dat ze steeds met een dieper laag van haarzelf connectie kon maken.

Deze kennis wil ze graag met u delen.