

THE ART OF MOVING MEDITATION

DIE KUNST DER MEDITATION IN BEWEGUNG
Ausbildung in Tibetischer Heilkunst LU JONG

Tibetisches Yoga ist eine Energie- und Heilkunst. LU heisst Körper und JONG bedeutet Transformation und ist Meditation in Bewegung.

Durch die Praxis von LU JONG trainieren wir unseren Körper und steigern unser Bewusstsein. Blockaden lösen sich auf physischer, geistiger und energetischer Ebene. Als zukünftige Lehrperson erhältst du wertvolle Methoden, um anderen Menschen in dieser schnelllebigen Zeit zu helfen und den Kreislauf von Stress und Sorgen zu durchbrechen.

Diese Ausbildung ermöglicht dir, dein bestes Selbst zu leben – gesund, glücklich und erfüllt. Mit der fundierten Ausbildung, besteht die Möglichkeit, dich als Lehrer/-in an der Yoga Academy Winterthur zu bewerben.

Unsere Ausbildungseinrichtung zeichnet sich durch ein grosses und vielseitiges Expertenteam aus. So bieten wir unseren Teilnehmenden eine unvergleichliche Bandbreite an Fachwissen und Erfahrung. Wir bieten Zugang zu diesem exklusiven Netzwerk, um Lernen und Entwicklung auf höchstem Niveau zu gewährleisten.

Zudem bieten wir eine flexible Unterrichts-Hybridoption an. Es besteht die Möglichkeit, 50% der Ausbildung online zu besuchen. Diese innovative Herangehensweise ermöglicht es vom Standort unabhängig zu sein, sowie die Atmosphäre und Interaktionen vor Ort zu erleben.

AUSBILDUNG LU JONG 1 UNTERRICHTS- MODULE

Vertiefung in die Lehre des Buddhismus

Die Bedeutung der Fünf Elemente Lehre

Die heilsame Wirkung der 23 Übungen

Die Heilkunst der Tibetischen Medizin und wie die Übungen bei gesundheitlichen Problemen angewendet werden

Meditation richtig anleiten und wie Achtsamkeit in den Alltag integriert wird

Die Kunst der Kum Nye Massage für eine tiefere Selbstwahrnehmung

Transformierende Atemübungen und deren heilende Wirkung

ART OF TEACHING, die Kunst zu vermitteln, Gestaltung einer Unterrichts-Sequenz, Didaktik & Methodik

Manual mit allen Unterlagen

Intensiv-Wochenende im Hotel Idyll in Gais (Appenzell)

Online Q&A

ZERTIFIZIERUNG

- Schriftliches Online-Examen und eine praktische Prüfung
- Nach der erfolgreichen Prüfung nimmst du im März 2026 an der online MASTERCLASS mit Tulku Lobsang Rinpoche teil, dem Meister dieser Methode, und erhältst nach bestandener Masterclass dein Zertifikat.

VORAUSSETZUNG FÜR EINE ANMELDUNG

- Psychische und physische Gesundheit
- Motivationsschreiben per E-Mail
- Zustimmung von Jasmin Clamor nach einer Probeklasse und einem persönlichen Gespräch.

AUSBILDUNGSDATEN 2025

Die Ausbildungszeiten sind jeweils von 09:00h bis 17:00h (davon 1h Mittagspause) und die Module finden in der YOGA ACADEMY WINTERTHUR statt, Dialogplatz 10, in 8400 Winterthur

10. Mai 25, 21. Juni 25, 5. Juli 25, 23. August 25, 20. September 25, 5. Oktober 25, 26. Oktober 25, 22. November 25, 13. Dezember 25, 10. Januar 26, 11. Januar 26, Retreat: 27.-28. Februar + 1. März 26 im Hotel Idyll in Gais Appenzell
(Die Online-Q&A-Daten werden während der Ausbildung festgelegt)

KOSTEN DER AUSBILDUNG

- Anmelde- & Masterclass-Gebühr (NMI): CHF 800.-
- Ausbildungsmodule & Manual: CHF 2'800.-

In den Kosten nicht inbegriffen:

- An- und Abreise sowie Unterkunft und Verpflegung während des Intensiv-Wochenendes

ANMELDUNG

LU JONG Ausbildungsgang '25-'26 bei Yoga Academy Winterthur. → MAIL

Geschäftsbedingungen und Richtlinien hier in den → AGBs.

FRAGEN

Bei Fragen melde dich gerne bei Jasmin: 079 263 32 18

AUSBILDUNGSTEAM



Jasmin Clamor

**Ausbildungsleitung
Ausbilderin LU JONG 1
Lehrerin für LU JONG 1 & 2 und
SHINÉ MEDITATION**
www.yoga-academy-winterthur.ch



Christine Albrecht

**Ausbilderin LU JONG 1 & 2
Lehrerin für LU JONG 1 & 2, TSA LUNG,
TOG CHÖD 1-3 und MEDITATION**
Unterrichtet Angewandte Buddhistische
Psychologie
www.bodymind-training.ch



Karin Waller

**Ausbilderin LU JONG 1 & TOG CHÖD
Lehrerin LU JONG 1 & 2, TOG CHÖD,
MEDITATION & KUM NYE MASSAGE**
www.tibetan-yoga.ch



Daniela Schmid

**Ausbilderin LU JONG 1
Lehrerin für LU JONG 1 & 2 und TOG CHÖD**
Ausgebildet in Buddhistischer Psychologie
www.ds-lebensraum.ch



Dr. med. univ. Sandra Pittl

**Leitende Ärztin
Expertin für TIBETISCHE MEDIZIN & Leh-
rerin für SHINÉ MEDITATION**
www.integrative-onkologie.com