



Schitter als “leraar”

Lu Jong I

Inhoud van de opleiding

shine bright like a
DIAMOND

Opleiding bij een educator – 14 dagen

- ↳ De opleiding wordt opgedeeld in twee modules.

Module 1: de eerste 10 lesdagen

De focus in module 1 ligt op **jouw persoonlijk groeiproces** dat bestaat uit de integratie van de oefeningen en het bijhorende transformatieproces.

De module bevat 23 oefeningen die onderverdeeld worden in:

- ↳ de beweging van de vijf elementen: deze vijf oefeningen brengen je mentaal, energetisch en fysiek in balans
- ↳ de beweging van de vijf lichaamsdelen: deze werken op fysieke pijnen, zoals nek- en hoofdpijn, schouders, armen en ellebogen, onderrug, knieën en heupen
- ↳ de beweging van de vijf vitale organen: de nieren, het hart, de longen, de milt en de lever
- ↳ de beweging van de zes condities: oefeningen voor de spijsvertering, de versteviging van de bekkenbodem, de waterretentie in de benen en de ogen, oefening om je gelukzaligheidsgevoel te verhogen en om neerslachtige gevoelens te transformeren
- ↳ bijkomende oefeningen: om de slaap te bevorderen en om wakker te worden

Vertrekkende vanuit de oefeningen verdiepen we ons in de theorie die de volgende onderwerpen behandelt:

- ↳ De geschiedenis van Lu Jong en de voordelen
- ↳ De biografie van Tulku Lobsang
- ↳ De grondbeginselen van het Tibetaans boeddhisme en Tantrayana
- ↳ Inlichtingen over de Tibetaanse geneeskunde
- ↳ Studie van de leer van de vijf elementen
- ↳ Westerse anatomie (met nadruk op de gewrichten, de spieren en het skelet)
- ↳ Diverse onderwerpen m.b.t. de gezondheid (zwangerschap, problematieken van de rug e.d.)



Module 2: 4 dagen

Hier ligt de klemtoon op hoe we de oefeningen overbrengen als leraar.

We gaan ons verder verfijnen in de oefeningen en ons daarnaast toespitsen op het vertalen en aanleren aan anderen.

Er komen ook praktische topics aan bod: hoe organiseren we workshops, hoe maken we ons bekend aan het publiek, prijsbepaling van onze opleidingen...

Tijdens de laatste les van de opleiding bij de educator wordt er een praktisch examen afgenomen. Het theoretisch examen verloopt schriftelijk en online.

Na de opleiding volg je bij Tulku Lobsang een masterclass van 3 dagen die doorgaat tijdens een weekend op een locatie in Europa.

Als je dit parcours met succes doorlopen hebt, krijg je het diploma van Lu Jong I teacher.

Enkel deze erkende Lu Jong teachers mogen les in Lu Jong geven. Gecertificeerde leraren ontvangen bovendien de steun van Nangten Menlang. Die steun omvat PR-materiaal, leshandleidingen, toegang alsook een vermelding op www.lujong.org

Na 2 jaar dient de Lu Jong teacher een update te volgen bij Tulku Lobsang in de vorm van een masterclass. Daarna volgt er om de 4 jaar een masterclass bij Tulku Lobsang.