

Lu Jong – spezielles Yoga für die Zahnarztpraxis

- 12 praktische Übungen für das ganze Team
- Schmerzen lindern – Wirbelsäule mobilisieren – Durchblutung steigern
- Förderung der Regeneration und des Immunsystems



DH Karin Waller

- Dentalhygienikerin HF (1993)
- Lu-Jong-Lehrerin, seit 2002
- Mitbegründerin des Zentrums für Traditionelle Tibetische Medizin Nangten Menlang

Die Referentin Karin Waller ist eine erfahrene DH und kennt die berufsbedingten Probleme der Zahnärztinnen und Zahnärzte, DHs und DAs bestens!

Mit speziell für das Zahnärzte-Team angepassten, einfachen, sogenannten Lu-Jong Körperübungen zeigt Ihnen die Referentin, wie nach kurzer Zeit eine **muskuloskelettale Entspannung** stattfinden kann, was sowohl **Schmerzen lindert**, die **Wirbelsäule mobilisiert** und die **Durchblutung anregt** als auch das Nervensystem in einen parasympathischen Zustand versetzt. Dies wiederum **fördert die Regeneration und das Immunsystem**.

Diese spezifischen Lu-Jong-Übungen basieren auf der Jahrtausende alten **Traditionellen Tibetischen Medizin**, bei der die Wirbelsäule für die allgemeine Gesundheit und Vitalität eine zentrale Rolle spielt. Die Übungen können, unabhängig von Alter und körperlicher Fähigkeit, von allen Menschen ausgeführt werden, die etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten. **Alle Übungen können auch auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden.**

Zürich, Hotel St. Gotthard (am HB)

Sa. 30.5.2026 09.00 – 13.00 Uhr (K2505)

20%
Best Friends
Bonus

fortbildung
ROSENBERG
Mediaccess AG



Topaktuell

Schwerpunkte

Das Erlernen der «5-Elemente-Grundübungen»

- für die Aktivierung der Körperfunktionen
- für die Beweglichkeit des ganzen Körpers
- für das Ausgleichen der Atmung
- für die Beruhigung der störenden Gedanken und Emotionen

Das Erlernen der «5 Übungen der Körperteile»

- für die Beweglichkeit der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule
- für die Beweglichkeit der Schultern, Arme, Hände und Finger
- gegen Schmerzen im Bewegungsapparat
- gegen Kopfschmerzen
- gegen Beschwerden innerhalb des rheumatischen Formenkreises

Das Erlernen der «Juwelen-Übung»

- für das emotionale Herz

Anmeldung

auch online auf www.fbrb.ch

☐ **Zürich**, Sa. 30. Mai 2026, 09.00 – 13.00 Uhr
Hotel St. Gotthard (am HB)  K2505

Kursgebühr CHF 270.– (exkl. MwSt.)

☐ **Best Friends Bonus 20%** Motivieren Sie weitere zwei Ihrer KollegInnen teilzunehmen und erhalten Sie alle 20% Rabatt.



Wer begleitet Sie?
(Jeder dieser Friends kann sich auch selbständig anmelden.)

Bitte mitnehmen: Yogamatte, bequeme Bekleidung und ein kleines Kissen

Namen aller TeilnehmerInnen (in Blockschrift):

.....

Rechnungsadresse / Praxisstempel:

.....

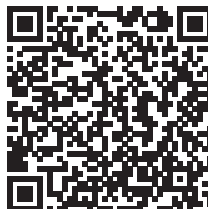
.....

E-Mail:

Datum: Unterschrift:

Telefon 055 415 30 58 info@fbrb.ch www.fbrb.ch

Allgemeine Geschäftsbedingungen: Die Rechnung ist innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt zu bezahlen. Eine Stornierung der Anmeldung muss schriftlich erfolgen und wird nicht telefonisch entgegengenommen. Bei Abmeldungen bis 4 Wochen vor dem Veranstaltungstermin wird die Kursgebühr abzüglich der Umtriebsentschädigung (CHF 80.–) zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung wird die Kursgebühr nicht zurückerstattet und bleibt geschuldet. Mit der Anmeldung wird eine Bewilligung für eine periodische Kontaktaufnahme per E-Mail (Newsletter) erteilt und Einverständnis mit den vollständigen AGB erklärt. Die vollständigen AGB finden Sie auf www.fbrb.ch. Auf das Rechtsverhältnis ist ausschliesslich Schweizer Recht anwendbar. Ausschliesslicher Gerichtsstand ist Zürich-Stadt. CHE-112.295.268 MWST



K A L A D E N T



GAS/ECR/ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

50384635
000001



fortbildungROSENBERG
MediAccess AG
Hofstrasse 10
Postfach 257
8808 Pfäffikon