

# Lu Jong I

Teacher Education



# Lu Jong I - education



## Overzicht presentatie

Proces van de gecertificeerde opleiding

Lesinhoud opleiding

Datums opleiding

Prijs opleiding

De opleiders



## Preparation

Reeds een kennis workshop of lessenreeks Lu Jong I bijgewoond hebben.

## Education

Opleiding van 14 lesdagen  
(voor details zie volgende slide)

## Masterclass

2-daagse Masterclass met Tulku Lobsang Rinpoche  
na het beëindigen van de masterclass ontvang je je certificaat van Lu Jong - Tibetaanse Helende Yoga leraar.

---

# Proces van certification

# Inhoud van de opleiding

De opleiding bestaat uit twee modules.

In de eerste module ligt de nadruk op jouw persoonlijk groeiproces als beoefenaar.

In de tweede module ligt de nadruk op jij als leaar.

## Module 1:

- 21 Lu Jong I oefeningen
  - Groep I - beweging van de 5 elementen
    - deze oefeningen brengen je fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch in balans
  - Groep II - beweging van de 5 lichaamsdelen
    - werkt op het ontstressen van alle delen van het bewegingsapparaat
  - Groep III - beweging van de 5 vitale organen
    - werkt op het balanceren van hart, nieren, longen, milt en lever
  - Groep IV - beweging van de 6 condities
    - werkt op ogen, emoties, waterretentie, spijsvertering, bekkenbodemp en meer energie





## Module 1:

- Achterliggende theorie
  - Geschiedenis: Bön en Boeddhisme
  - Geschiedenis van Lu Jong en de voordelen van Lu Jong
  - Biografie van Tulku Lobsang
  - Tibetaanse Geneeskunde in connectie met de oefeningen
  - De grondbeginselen van het Tibetaans Boeddhisme en Vajrayana (Sanskriet voor 'diamanten voertuig')
  - Vajrayana View of the Body
  - Elementenleer
- Bijkomende oefeningen: relaxatie en meditatie oefeningen

De eerste module is opgebouwd uit:

- 4 uur 'live' praktijkles (online of ter plaatse)
- zelfstudie van de theorie via video materiaal
- Individueel zoomcoachingsmoment - 3 wekelijks 20 minuten - Jouw persoonlijk schema wordt afgesproken bij de start van de opleiding.

De basis van deze meeting is de door jouw opgenomen video's van de bewegingen

## Module 2:

- Verdere integratie van de oefeningen
- Jij als leraar - hoe deze oefeningen overbrengen naar anderen.

Deze module zijn 'live' lessen (online of ter plaatse)



# Vernieuwde aanpak Lu Jong opleiding:

Door de Covid-19 situatie hebben we de opleiding enigszins aangepast – zonder dat de kwaliteit verloren gaat.

Er zijn ook mooie opportuniteiten uitgekomen:

- er worden nu extra persoonlijke coachingsmomenten voorzien op drie wekelijkse basis
- de theorie is opgenomen op video's – die kan je zoveel bekijken als je wenst en op je eigen tempo eigen maken
- de Masterclass met Rinpoche gaat niet meer in Duitsland door maar online (wat is het voordeel: je moet je niet verplaatsen dat is een besparing in tijd en geld)
- certificaat is nu onbeperkt geldig.
- je ontvangt twee certificaten: Lu jong I teacher maar ook teacher "Tibetan Five Elements Practice"

(Er zijn een aantal elementen toegevoegd aan de opleiding Lu Jong vb de elementen en meditatie/ alsook de meditatiehoudingen)

Dus je bent eigenlijk yogaleraar maar ook leraar in de vijf elementenpraktijk (die een kleinere /aparte opleiding is).



# Data van de opleiding

- Opleiding:
  - weekend: juni 2022 - Jan 2023
  - week: mei 2022 - jan 2023
- Masterclass: online Live maart 2023





# Data van de opleiding tijdens de week

## Module 1:

- 6 mei 2022
- 3 en 17 juni 2022
- 1 juli 2022
- 23 en 30 september 2022
- 14 en 21 okt 2022

## Module 2:

- 18 november 2022
- 9 en 23 dec 2023
- 13 jan 2023

Live lesdagen online of ter plaatse van 9-13 uur  
(zie uitleg module 1 voor de theorie en persoonlijke coaching).



# Data van de opleiding tijdens de week

Na de twee modules zijn we op het einde gekomen van onze opleiding.

We ronden de opleiding af met:

- een demonstratieklas: 14 januari 2023
- Praktisch examen: 15 januari 2023

Let op deze datums zijn in het weekend!

Deze zijn beide van 9:30-16:30



# Data van de opleiding tijdens weekend

## Module 1:

- 12 en 19 juni 2022
- 25 sept 2022
- 1 en 10 oktober 2022
- 16 oktober 2022
- 19 en 20 nov 2022

## Module 2:

- 26 en 27 november 2022
- 10 en 11 december 2022

Live lesdagen online of ter plaatse van 9-13 uur  
(zie uitleg module 1 voor de theorie en persoonlijke coaching).





# Data van de opleiding tijdens het weekend

Na de twee modules zijn we op het einde gekomen van onze opleiding.

We ronden de opleiding af met:

- een demonstratieklas: 14 januari 2023
- Praktisch examen: 15 januari 2023

Deze zijn beide van 9:30-16:30

# Data Masterclass Lu Jong I

De Masterclass is vanaf heden een online Live event.

- Friday, x March through Sunday, x March 2023 (Dates yet not confirmed)
- Daily: 14:00 - 20:00 CET (local time in Vienna, Berlin, Madrid)



# Plaats van de opleiding

Al onze opleidingen kunnen zowel ter plaatse, in Kluisbergen, gevolgd worden als via livestream. (Ter plaatse onder voorbehoud van de Covid-19 maatregelen).

Wij hebben geïnvesteerd in een 360 graden camera.

Deze camera zorgt ervoor dat je zelfs thuis het gevoel hebt dat je fysiek tussen de andere deelnemers zit.

Ook voor de interacties kan je iedereen zien, horen, en dus zo optimaal verbonden zijn.

Dus wil je files vermijden maar je toch bijscholen in een opleiding dan kan dat nu van thuis.

Daarnaast zijn er voor de 'body' opleidingen ook verschillende webcams geïnstalleerd zodat er op een professionele manier oefeningen kunnen aangeleerd worden.

Dit zorgt ervoor dat de opleiding ten alle tijden kan blijven doorgaan.



# Prijs en betaling van de opleiding

De prijs van de opleiding is opgedeeld in drie delen (A+B+C):

- Tarayogini: dit is de prijs voor de opleidingsdagen: 2.000 euro (A)
- Nangten Menlang International:
  - Registratie fee: voor de manual en al het gecertificeerd materiaal zoals logo, officiële foto's etc.: 420 euro (B)
  - Masterclass fee: de opleidingsdagen bij Tulku Lobsang Rinpoche: 380 euro (C)

Voor de betaling vind je alle details in het document - algemene voorwaarden (onderaan rechts op de pagina gecertificeerde opleidingen).

Er zijn twee betaalmomenten:

- Voor de start van de opleiding : A (Tarayogini) + B (Nangten Menlang)= 2.420 euro
- Na het beëindigen van de opleiding bij de educator, is de laatste stap de deelname aan de masterclass. Kostprijs bij registratie C: 380 euro.





# Masterclass

Dit is het eindproces van je opleiding.  
De masterclass bestaat uit drie dagen waar je met alle andere studenten van de hele wereld samen bent.

Het is een combinatie van wijsheidsteachings gegeven door Tulku Lobsang alsook het samen beoefenen van de Lu Jong I oefeningen.

De 3-daagse wordt afgesloten met het uitreiken van het certificaat.







lets om overna te denken

---

"We need the indestructible love  
— the love that is our nature.  
For this, we have to look within. . . .  
This love is the solution to all problems  
and the answer to every question."

Tulku Lobsang

# De educator



Maaïke Decock

Lesgeefster in de oefeningen, theorie  
en filosofie van Lu Jong I.

# Andere opleidingen in de school voor Tibetaanse Yoga

- Gecertificeerde Body Opleidingen:
  - Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
  - Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
  - Tibetan Five Elements Practices
  - Tog Chöd, wisdom Sword yoga
- Gecertificeerde Mind opleidingen
  - Traditional Tibetan Shamatha Meditation Teacher
  - Training in Buddhist Psychology in daily Life
  - Mindfulness Teacher Training





Contacteer ons voor vragen!

---



Tarayogini  
Stationsstraat 120  
9690 Kluisbergen  
Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | [www.tarayogini.be](http://www.tarayogini.be)

