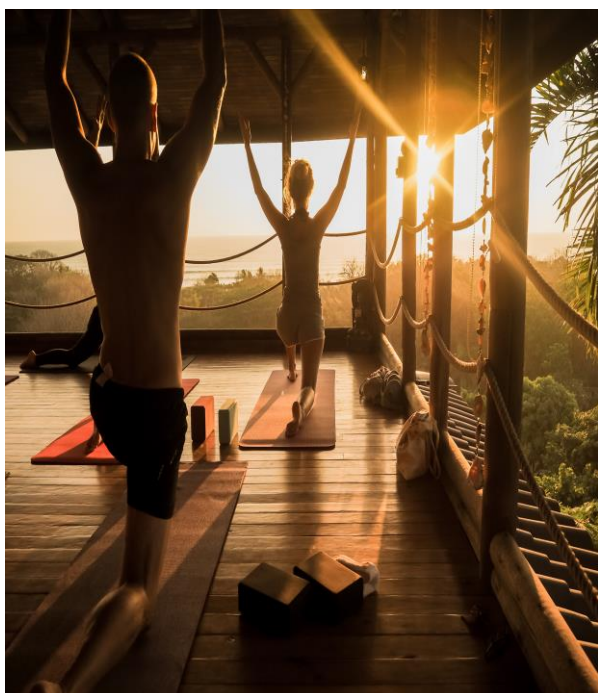




LU JONG

Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung



Die vorgestellten Lu Jong Übungen sind Jahrtausende alte kraftvolle Körper- und Atemübungen. Sie stärken unser Immunsystem, sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung, wecken neue Energie und bringen bei regelmässiger Praxis Körper und Geist ins Gleichgewicht. Die Lu Jong Übungen werden meditativ praktiziert. Sie sind ein Zusammenspiel von Form, Bewegung und Atmung. Durch die achtsam ausgeführten Bewegungen können im Körper vorhandene Blockaden in den Kanälen (Meridianen) beseitigt werden. Die regelmässige Praxis macht es möglich, tief feststehende Blockaden nach und nach zu lösen. Durch die Meditation der Achtsamkeit finden Körper, Atem und Geist zurück ins Gleichgewicht. Der gegenwärtige Moment tritt in den Vordergrund. Es kann ein innerer Raum der Ruhe und Zentrierung entstehen.

LU JONG

Refresher – Intensiv

Inhalt: Lu Jong Basis 5 Elemente & Weitere - Atemtechniken - Meditation der Achtsamkeit

| | |
|-------------------------|---|
| Daten: | SO 29.11.2020 oder SA 05.12.2020 |
| Zeit: | 10.00 bis 11.30 Uhr |
| Ort: | Move Place Trilapark (2.Stock), Untere Brühlstr.11, 4800 Zofingen |
| Kosten: | CHF 45,- inkl. Getränke |
| Mitbringen: | Bequeme Kleidung (Yogamatte, -tuch, -Kissen vorhanden) |
| Leitung: | Anna Maria Laudano, zertifizierte Lu Jong Lehrerin |
| Auskunft und Anmeldung: | Anna Maria Laudano, willkommen@deinruhepol.ch 079 581 00 23, www.deinruhepol.ch |
| Anmeldefrist: | Jeweils bis 3 Tage vor Beginn |
| Durchführung: | Jeweils ab 4 Personen, max. 6 Personen |



LU JONG

Deine Reise beginnt hier:
www.deinruhepol.ch