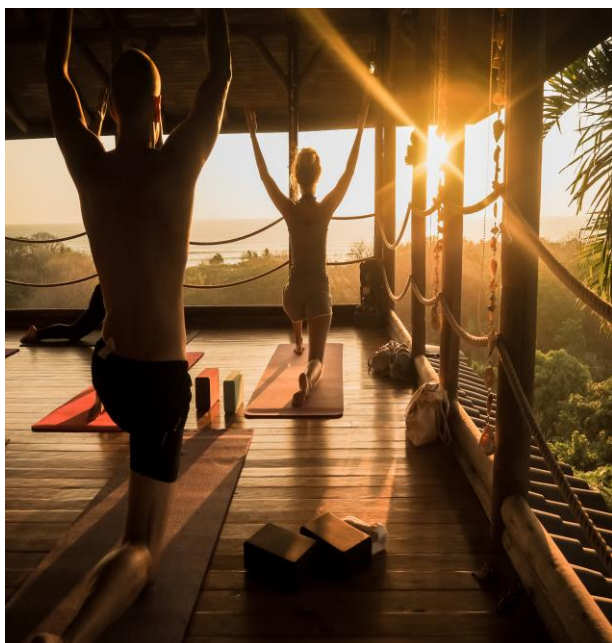




LU JONG

Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung



Lu Jong ist eine kostbare Bewegungslehre der Tibeter, die gezielt auf ihre Meditationspraxis abgestimmt wurde. Durch die Kombination von Position, Bewegung (Dehnung der Wirbelsäule) und Atmung kann Lu Jong sanft die Körperkanäle öffnen und fehlgeleitete Energie mobilisieren. Dadurch werden unsere körperliche Gesundheit, mentale Klarheit und Vitalität verbessert. Die Übungen werden achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt. Die Übungen können auch auf einem Stuhl praktiziert werden.

Lu Jong beinhaltet insgesamt 21 Körperübungen und ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten.

LU JONG

Daten:	SO 22.11.2020 oder SA 28.11.2020
Zeit:	10.00 bis 13.00 Uhr
Ort:	Move Place Trilapark (2. Stock), Untere Brühlstr. 11, 4800 Zofingen
Kosten:	CHF 120,- inkl. Kursunterlagen, Getränke, Früchte, Snacks
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 Workshop-Beginn
Durchführung:	Jeweils ab 4 Personen, max. 6 Personen



LU JONG

Deine Reise beginnt hier:
www.deinruhepol.ch