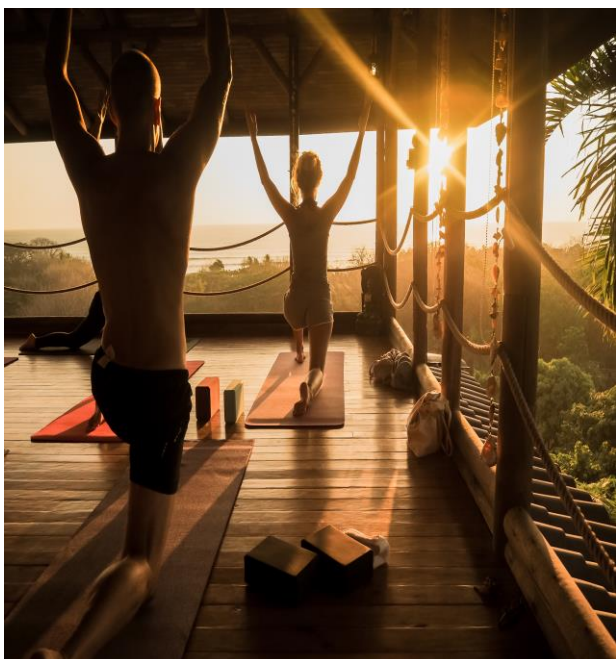


# LU JONG

## Tibetisches Heilyoga – Meditation in Bewegung



Die Wurzeln von Lu Jong liegen in der tibetischen Medizin. Der unmittelbare Nutzen dieser Übungen liegt in der Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Durch die regelmässige Praxis können wir unsere Abwehrkräfte steigern, aus dem Gleichgewicht geratene Emotionen harmonisieren, neue Energie tanken und geistige Klarheit entwickeln.

Lu Jong beinhaltet insgesamt 21 Körperübungen und ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Die Übungen können auch auf dem Stuhl praktiziert werden.

Lu Jong: Meditation in Bewegung, Schulung von Körper, Geist und Atem.

### LU JONG

### Dezember „Special“ – Einführung & Praxis

Daten:	MO 07.12.2020 oder DO 10.12.2020 oder DO 17.12.2020
Zeit:	MO 07.12. von 14.30 bis 16.00 Uhr oder 18.00 bis 19.30 Uhr DO 10.12. von 18.00 bis 19.30 Uhr DO 17.12. von 18.00 bis 19.30 Uhr
Ort:	Move Place Trilapark (2. Stock), Untere Brühlstr. 11, 4800 Zofingen
Kosten:	CHF 35,- inkl. Getränke
Mitbringen:	Bequeme Kleidung (Yogamatte, -tuch, -Kissen vorhanden)
Leitung:	Anna Maria Laudano, zertifizierte Lu Jong Lehrerin
Auskunft und Anmeldung:	Anna Maria Laudano, <a href="mailto:willkommen@deinruhepol.ch">willkommen@deinruhepol.ch</a> 079 581 00 23, <a href="http://www.deinruhepol.ch">www.deinruhepol.ch</a>
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](http://www.deinruhepol.ch)