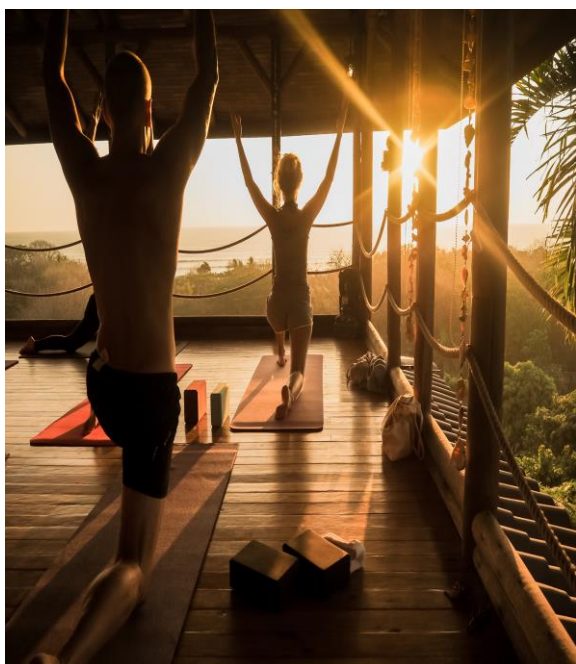


# LU JONG

## 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 achtsam und mit Aufmerksamkeit auf den Atem ausgeführt. Die regelmässige Praxis macht es möglich, tiefsitzende Blockaden nach und nach zu lösen. Körper, Geist und Atem finden zurück ins Gleichgewicht. Die Übungen können auch auf einem Stuhl praktiziert werden. Das tibetische Heilyoga beinhaltet insgesamt 21 Körperübungen und ist für alle Altersgruppen geeignet, unabhängig von den eigenen körperlichen Möglichkeiten.

### LU JONG

### Wochenkurse in Zofingen

**Inhalt: Lu Jong 5 Elemente Übungen & Weitere - Atemtechniken - Meditation & Achtsamkeit**

Wochentage:	Montag	18:30 bis 19:45 Uhr
	Freitag	12:00 bis 13:15 Uhr
Ort:	Move Place Trilapark (bei Renate Lauper/Spiraldynamik) 2. Stock, Untere Brühlstrasse 11, 4800 Zofingen	
Leitung:	Anna Maria Laudano, zertifizierte Lu Jong Lehrerin	
Auskunft & 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>	

