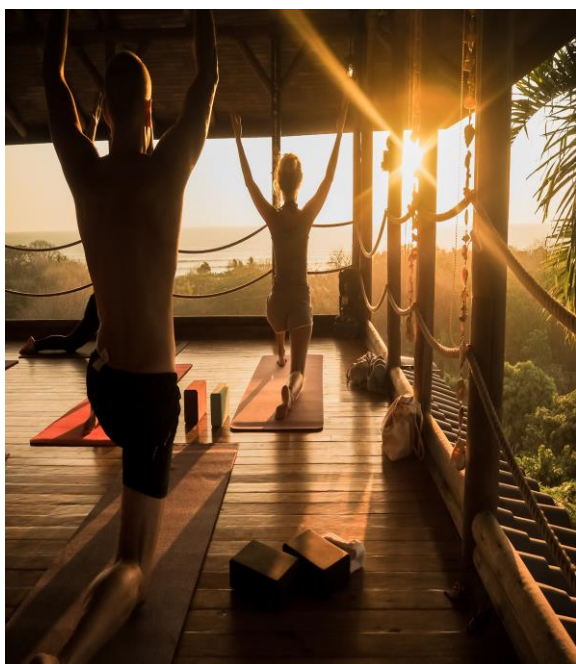


LU JONG

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 Niederlenz/Wildegg

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

Wochentage:	Dienstag	17:30 bis 18:45 Uhr
	Dienstag	19:15 bis 20:30 Uhr
	Freitag	09:00 bis 10:15 Uhr
	Freitag	10:45 bis 12:00 Uhr

Leitung: Anna Maria Laudano, zertifizierte Lu Jong Lehrerin

Auskunft & Anmeldung: Anna Maria Laudano, willkommen@deinruhepol.ch
079 581 00 23, www.deinruhepol.ch

Ort: 5702 Niederlenz/Wildegg, Hauptstrasse 60, 1. Stock
(im Gebäude von „Tschilli Shoe“) bei Laura Bricciotti
body-mind-stretching, Raum Amani



LU JONG