

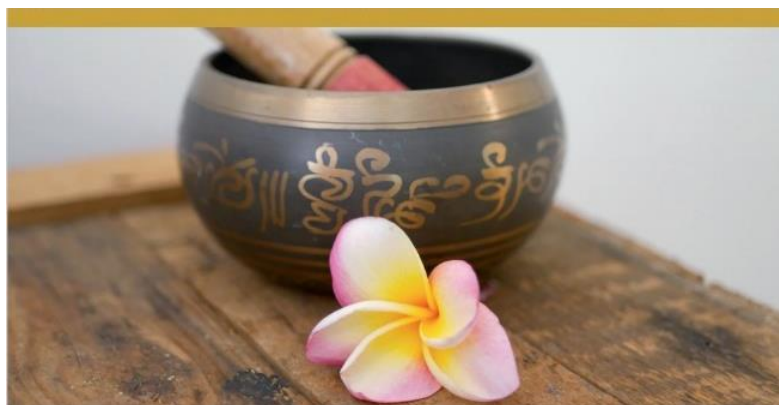
Turbulente Zeiten verlangen nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.
Jetzt mit LU JONG Heil-Yoga und Achtsamkeits-Meditation beginnen?



Wann: Sa. 31.Okt. und 5.Dez. 2020
Zeit: 09.00 bis 11.30h
Wo: 6330 Cham Obermühlestr. 8
Anmeldung: trudibuehler@bluewin.ch Tel. 079 410 23 26
Ausgleich: Fr.75.00 pro Morgen

Hast du dir schon mal überlegt, ob sanfte Yogaübungen und Meditation deinen Alltag positiv verändern könnten. Möchtest du gerne mehr erfahren über das tibetische Heil-Yoga Lu Jong. Das Zusammenspiel von sanften Bewegungen mit ausgleichenden Atemübungen beruhigen Geist, entspannen Körper und bringen deine Lebens-Energien in harmonisches fließen.

An diesem Workshop praktizieren wir im speziellen die 5 Elemente Übungen. Ein wertvolles und ausgleichendes Programm für zu Hause. Untermalt wird der Workshop mit Sequenzen von Achtsamkeits-Meditationen in Bewegung und in stillem Verweilen. Die beiden Kurse eignen sich sowohl für Einsteiger und auch bereits Yoga und Meditations-Praktizierende.



«TU DEINEM KÖRPER ETWAS GUTES,
DAMIT DIE SELLE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN»