**[Heilkreis für Frauen - sanftes bewegen & entspannen   
wann: 1x pro Monat Samstagmorgen von 8.30h-10.30h](https://tulkulobsang.org/de/teachings/lu-jong)**

**[7. Sept. / 5. Okt. / 9. Nov. / 14. Dez. 2024](https://tulkulobsang.org/de/teachings/lu-jong)**

**[wo: Yoga-Raum Obermühlestr.8 in Cham](https://tulkulobsang.org/de/teachings/lu-jong)  
Lu Jong das tibetische Heil Yoga:**

• löst körperliche, mentale, seelische Blockaden & Spannungen  
• stärkt Selbstwahrnehmung, Immunsystem & Selbstheilungskräfte  
• schenkt ganzheitliches Wohlbefinden für Körper–Atem–Herzgeist

**Jong das tibetische Heil-Yoga praktizieren, erfahren wir bewusst Körper, Bewegung, Atem, Geist und kommen so in harmonischen Einklang mit unserem wahren selbst. Achtsames bewusstes atmen verhilft uns zu innerer Ruhe. Lu Jong ist Meditation in Bewegung und eine wunderschöne und sanfte Praxis die unser Wohlbefinden in jeder Hinsicht verbessert.**



*«es gibt keinen Weg zum Glück,   
GLÜCKLICH-SEIN ist der WEG»*Buddha

**wir freuen uns auf dich**  
**Trudi Bühler 079 410 23 26 www.ayurveda-erleben.ch**