

AYURVEDA - LU JONG tibetisches Heil-Yoga & Achtsamkeits-Meditation im Malcantone Tessin



LU JONG



WAS Dich erwartet

- ❖ Logis im Privathaus mit Sicht auf Luganer See - Berge
 - ❖ Einzel- oder Doppelzimmer
 - ❖ köstlich-ayurvedische Vollpension
 - ❖ gemeinsamer Ayurveda-Kochkurs nach Wunsch
- ❖ Start in den Tag mit sanften Lu Jong Körper/Atem Übungen
 - ❖ abends entspannende Achtsamkeits-Meditation
 - ❖ kleine Gruppe von 4-6 Pers.
- ❖ Freundinnen- oder Mutter- Tochter Zeit bist Du interessiert, unverbindliche Anfrage

Trudi Bühler | trudibuehler@bluewin.ch | 079 410 23 26