

Lu Jong - Meditation

Trudi Bühler, www.ayurveda-erleben.ch



Lu Jong sanftes bewegen, entspannen & Ruhe finden

WANN: 1x pro Monat Samstagmorgen von 8.30h-10.30h

18.Jan. / 22.Feb. / 29.März / 26.April und 28.Juni 2025

WO: Yoga-Raum Obermühlestr.8 in Cham

Lu Jong tibetisches Heilyoga-die ideale Ergänzung zu Ayurveda

Die Bewegungslehre der traditionellen tibetischen Medizin schenkt uns ganzheitliches Wohlbefinden. Es sind heilsame, fließende Bewegungs-abläufe, wie z.B. die 5 Elemente Übungen, die unser Naturell immer wieder in die eigene Mitte zurückführt. Fließende, sanfte Bewegungen bringen Körper, Atem & Geist in ein harmonisches ganz sein.

Willkommen, sind Menschen jedes Alters, seinem momentanen individuellen Bewegungslevel werden die Übungen angepasst.

Trudi Bühler 079 410 23 26 www.ayurveda-erleben.ch

Vorschau: Ayurveda & Lu Jong Retreat im Tessin

4. bis 7.Sept. oder 25. bis 28.Sept 2025