

LU JONG - DAS JUWEL FÜR KÖRPER UND GEIST

Lu Jong hilft bei Rückenschmerzen, Rheuma, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen, etc.

Lu Jong ist eine uralte Bewegungslehre aus Tibet und basiert auf der traditionellen tibetischen Medizin. Mit den Übungen können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren, uns von negativen Gefühlen befreien und unsere Körperenergie steigern.

Lu Jong ist für alle Altersgruppen geeignet.



Kursdaten: Mittwoch 8. Jan. - 29. April. 2020
(ausser: 12.+19.2. und 15.+22.4. 2020)

Kurszeiten: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kurskosten: 360.- für die ganze Sequenz
(AHV/Studenten: CHF 305.-)
190.- für ein 5-Abo
(AHV/Studenten: CHF 160.-)

Kursort: SIHLMED
Fridaustasse 17, 3. Stock
8003 Zürich



Kursleiterin: Karin Waller - www.tibetan-yoga.ch

Anmeldung: karin@tibetan-yoga.ch