

Tibetisches Heilyoga nach Tulku Lobsang

LU JONG YOGA und «WALD-BADEN»

Samstag, 02.05.20, Halbtages-Workshops, 10.00 – 13.00 h



GESUNDHEIT, VITALITÄT UND LEBENSFREUDE

Mit dem Tibetischen Heilyoga und Achtsamkeits-Übungen in der Natur

Das Lu Jong Yoga ist eine wertvolle Bewegungspraxis aus den Klöstern Tibets. Es stärkt den Körper, das Immunsystem und erhöht die Lebensenergie. Die Übungen lösen Verspannungen auf emotionaler und körperlicher Ebene und führen zu einem inneren Gleichgewicht. «Lu» (tibetisch Körper) «Jong» (Training) bringt Ruhe und Gelassenheit, Stressreduktion und einfach mehr Lebensfreude in den Alltag.

Beim Waldbaden nutzen wir bewusst die heilsame Wirkung der Bäume und Ihrer Umgebung auf Körper und Psyche (natürlich in warmer Kleidung). Der Workshop eignet sich für Interessierte aller Altersgruppen.

Kursort: Garten-Hotel Promenade, 8200 Schaffhausen

Outdoor fürs Wald-Baden im wunderschönen Hotel-Park und **Indoor** fürs Lu Jong-Yoga im Orchideen-Saal

Kosten: CHF 110.-, inkl. Seminarunterlagen, Getränke und Snack, für Schüler/Innen mit Lu-Jong-Abo: CHF 100.-

Wöchentlicher Lu Jong-Unterricht

Falls Sie lieber regelmässig in der Gruppe praktizieren, melden Sie sich bitte für eine kostenlose Schnupperstunde.

Stundenplan: Dienstag 17.30 – 18.30 h u. 19.00 – 20.00 h und Donnerstag: 18.30 – 19.30 h.

Kosten: Ein 10er Abonnement kostet CHF 250.- / Ich freue mich auf Sie!

Weitere Events

28.03.20: Naturheilpraxis für Tibetische Medizin – Tag der offenen Tür

20.06.20: Fünf-Tibeter-Gesundheitsprogramm, Tages-Workshop, 10.00 – 16.30 h

Juli + August 20: Sommer-Yoga und Gartenzauber, 7. / 14. / 21. / 28. Juli und 4. / 11. August



Marianna Neidhart

Ernährungs- und Gesundheits-Coaching

Dipl. Naturheilpraktikerin Tib. Medizin., Dipl. Masseurin Tibetische Massage
Gesundheits-Yoga-Lehrerin (Lu Jong – Tibetisches Heilyoga, Fünf »Tibeter«®)

Infos und Anmeldung:

Tel. 052 620 33 53, info@tibetmedizin.ch, www.tibetmedizin.ch

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.