

LU JONG VOLLMOND- WORKSHOPS

Zur Vollmond-Zeit ist das tibetische Heil-yoga besonders wirkungsvoll. Wir nutzen die Vollmond-Power-Zeit für intensive Lu Jong Praxis und bilden und vertiefen unser Wissen zur Wirkung von Lu Jong auf die körperliche, mentale und energetische Gesundheit.

Freu dich auf kraftvolle Lu Jong Praxis mit Gleichgesinnten. Zusammen erkunden wir die meditativen Bewegungen von LU JONG, die deine innere Ruhe, Ausgeglichenheit und dein Wohlbefinden fördern.



In diesen beiden Workshops tauchen wir ein in die jahrtausendealte Weisheit der Tibetischen Medizin und den Einfluss der fünf Elementen auf unsere Gesundheit. Entdecke, wie diese Praktiken und Lehren eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist schaffen und dir wertvolle Werkzeuge für den Umgang mit alltäglichem Stress bieten.

Während unserer gemeinsamen Workshops gönnen wir uns auch Momente der Entspannung und Ruhe. Zum Abschluss jeder Sequenz lade ich dich ein, in einer geführten Meditation in Stille einzutauchen und deinen Geist zu beruhigen.

Ich freue mich auf dich.
Herzlichst, Sara Wyss,
zertifizierte Lu Jong I & II Lehrerin



VOLLMOND- WORKSHOPS

WORKSHOP 1:

Erfahre mehr zur Entstehungsgeschichte von Lu Jong. Erhalte einen Überblick zu den Grundlagen unseres grob- und feinstofflichen Körpers.

WORKSHOP 2:

Vertiefe dein Wissen aus dem ersten Workshop über die tibetische Medizin. Wir thematisieren den physischen Körper, die fünf Sinne sowie die Wirkungsweise einzelner Lu Jong Übungen auf unseren Körper.

Kontaktiere uns jetzt, um deine Matte zu reservieren und einen Schritt näher zur inneren Kraft zu machen!

→ behappy@yoga-academy-winterthur.ch
(Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich)

Termine:

Samstag, 27. April 2024 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 25. Mai 2024 14.00 - 18.00 Uhr

Preise:

Einzel-Workshop CHF 140.-

Mehr Informationen über Sara Wyss auf:

→ <http://www.sarawyss.ch>