

## Schnupperkurs: Lu Jong - Tibetisches Heilyoga

Donnerstag, 23. Juni 2022, 9.00 – 10.30 Uhr (inkl. live Klangentspannung)  
Im Meditationsraum, Scheune Lehen, St. Gerold



### Ganzheitliche Gesundheit und Wohlbefinden - mehr Freude und Liebe im Leben

Diese uralte Bewegungslehre aus Tibet ist sanft und wirkungsvoll zugleich. Sie ist wie **Meditation in Bewegung**, wirkt tiefenentspannend und harmonisiert Körper und Geist.

Die Bewegungseinheiten helfen bei sämtlichen **Stresssymptomen** unserer Zeit. Auch bei **Burn-Out** und **Long-Covid**-Beschwerden hat sich Lu Jong bewährt. Regelmässige Praxis führt zu:

- ♥ einem gestärkten und gelenkigen Gesamt-Körpersystem.
- ♥ einem entspannten und beweglichen Rücken und Nacken.
- ♥ reibungsloser Verdauung.
- ♥ verfeinerter Körperwahrnehmung und erhöhter Konzentrationsfähigkeit.
- ♥ Freiem Energiefluss - das Herz öffnet sich für Mitgefühl und Dankbarkeit.

Dieser Schnupperkurs gibt Einblick für den **ab September regelmässig stattfindenden Kurs** in St. Gerold. Er ist für **alle Altersgruppen** geeignet. Es sind **keine Vorkenntnisse** notwendig.

Ich freue mich sehr, dir diese einfache und zugleich wirksame Praxis näher bringen zu dürfen.

Weitere Informationen sind unter [www.lebensperle.at](http://www.lebensperle.at) abrufbar. Anmeldung bitte unter [ulrike@lebensperle.at](mailto:ulrike@lebensperle.at) oder 0699 182 41189. Herzlichen Dank!