

“ LU JONG “

TIBETISCHES YOGA

MIT SILVIA BERGAMIN



LU JONG TIBETISCHES YOGA EIN GESCHENK AUS DEM GEHEIMEN WISSEN TIBETS

LU JONG, EINE ÜBER 5000 JAHRE ALTE BEWEGUNGSLEHRE TIBETS, IST EINE KRAFTVOLLE MEDITATIONSFORM, DIE IHRE GESUNDHEIT SOWIE KÖRPERENERGIE STEIGERT, IHR RÜCKGRAT STÄRKT UND EINE HARMONISCHE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER, SEELE, ATEM UND GEIST SCHAFFT.

LU JONG IST EIN ACHTSAMER WEG ZU INNERER RUHE, WOHLBEFINDEN UND, ZUM GLÜCKLICHSEIN.

GEEIGNET FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN !

REGELMÄSSIGE LU JONG STUNDEN

MONTAGS	8.30 – 9.30 UHR	26.AUGUST - 16.DEZEMBER 2013	14 MAL	(OHNE WOCHE 38,40 & 42)
DIENSTAGS	11.45 – 12.45 UHR	27.AUGUST - 17.DEZEMBER 2013	14 MAL	(OHNE WOCHE 38,40 & 42)
FREITAGS	8.15 – 9.15 UHR	30.AUGUST - 20.DEZEMBER 2013	14 MAL	(OHNE WOCHE 38,40 & 42)

SEMINARE – WORKSHOPS – UND PRIVATUNTERRICHT : NACH ANFRAGE

KURSORT

YOGA UND PILATES STUDIO GRÜNTALSTRASSE 24 8405 WINTERTHUR BEIM BAHNHOF SEEN

INFORMATION UND ANMELDUNG

SILVIA BERGAMIN ZERTIFIZIERTE LU JONG LEHRERIN 079 381 40 42 silla.bergamin@gmail.com

WEITERE INFORMATIONEN ZU LU JONG

www.lujong.org & www.tulkulobsang.org
www.dharmakreis.ch
www.yogastudio-zürich.ch

TULKU LOBSANG RINPOCHE
LOTEN DAHORTSANG LU JONG UND MEDITATIONSLEHRER
LHARAMPA TENZIN KALDEN BUDDHISTISCHER MÖNCH UND GELEHRTER

