



LU JONG Tibetyoga

BEWEGUNG | ATEM | KLANG

IN VERBINDUNG SEIN.
ZUR RUHE KOMMEN.
EINFACH SEIN.

Sanfte
Bewegung
trifft auf
wohltuende
Klänge.

LU JONG in Kaltenleutgeben

Tibetyoga mit Ausklang mit Crystal Tones Klangschalen

LU JONG ist eine jahrtausendealte tibetische Bewegungslehre, die Körper, Atem und Geist in Einklang bringt. Sanfte, achtsame Bewegungen lösen Spannungen, fördern die Energie im Körper und stärken das innere Gleichgewicht.

Zum sanften Abrunden lassen wir die Stunde in einer Tiefenentspannung mit den besonderen Klängen der Crystal Tones Klangschalen ausklingen.



Körper beleben

Sanfte Bewegungen aktivieren die Lebensenergie und fördern Beweglichkeit.



Atem vertiefen

Bewusste Atmung bringt Ruhe, Klarheit und neue Kraft.



Entspannung erfahren

Eine geführte Tiefenentspannung mit Crystal Tones Klangschalen rundet die Praxis ab.



3 Schnupperabende

11.11.2026

18.11.2026

25.11.2026

Mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr
(je 90 Minuten)



Ort

Elfenhain – Festsaal
Waldgasse 5
2391 Kaltenleutgeben
(Parkplatz vorhanden)



Für wen?

Alle, die sich mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und Ausgleich wünschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.



Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und eventuell ein Sitzkissen.



Preis

€ 54,- für alle drei Einheiten

Ich freue mich auf ein gemeinsames
Praktizieren, Entspannen und Erleben.

Doris Anna Biermeier

KLANGTHERAPIE | LU JONG

