



LU JONG Tibetyoga

BEWEGUNG | ATEM | KLANG

IN VERBINDUNG SEIN.
ZUR RUHE KOMMEN.
EINFACH SEIN.

Bewegung
Atmen
Klang
Leben

Sanfte
Bewegung
trifft auf
wohltuende
Klänge.

LU JONG in Kaltenleutgeben

Tibetyoga mit Ausklang mit Crystal Tones Klangschalen

LU JONG ist eine Jahrtausende alte 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.

Ein guter Start ins Wochenende ♡

BEWEGEN · ATMEN · ENTSPANNEN · AUFTANKEN



3 Samstagvormittage

09.01.2027

16.01.2027

23.01.2027

Samstags, 10.30 – 12.00 Uhr
(je 90 Minuten)



Ort

Elfenhain – Festsaal
Waldgasse 5
2391 Kaltenleutgeben
(Parkplatz vorhanden)



Für wen?

Für alle, die sich sanft bewegen, ihre Beweglichkeit erhalten und mit Ruhe und neuer Energie ins Wochenende starten möchten. 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

