

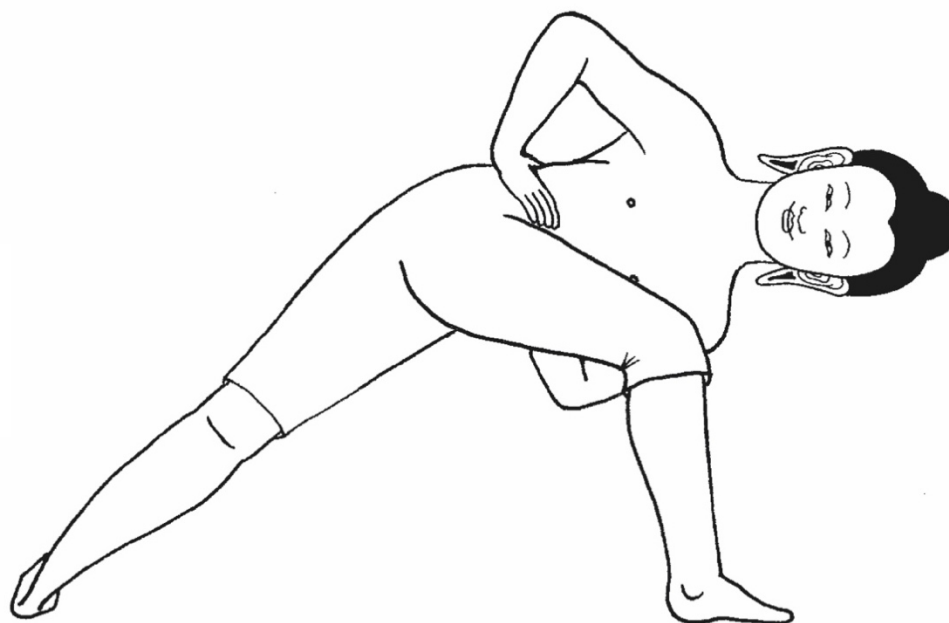


Tibetisches Heilyoga «Lu Jong»

Kurs für Neu-Einsteiger (Anfänger)



mehr Information
zum Tibetischen
Heilyoga Lu Jong



**NEU ab Mittwoch, 19. August 2026,
zweiwöchentlich von 18–19 Uhr**

Die Körperübungen des Lu Jong wurden entwickelt, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Lu Jong-Praxis öffnet physische, mentale und energetische Blockaden. Mit den Übungen können wir unsere Energie steigern, Heilungsprozesse unterstützen und negative Emotionen überwinden.

Lu Jong kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden, unabhängig von ihren körperlichen Voraussetzungen. Die Übungen können auf die jeweiligen körperlichen Gegebenheiten angepasst werden.

Die heilsamen Körperbewegungen des Lu Jong haben eine jahrtausendealte Tradition und werden bis heute von tibetischen Mönchen im Himalaya praktiziert, um ihren Körper gesund zu erhalten, da sie fernab von medizinischer Versorgung leben.



Leitung:

Karin Gaiser, zertifizierte Lehrerin für
Tibetisches Yoga Lu Jong und Tsa Lung

Ort:

Therapien Bürgin, Pfeffingerstrasse 35, 4153 Reinach

Kosten:

25.– CHF pro Kursabend (bar oder per Twint)

Anmeldung:

karin-gaiser@gmx.ch · 078 649 63 56 (WhatsApp, Signal)