

KÖRPER & GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Qi Gong

ILANZER DOMIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG

Begleitung

Bildung

Besinnung



- WAS** Körper & Geist im Einklang
- WER** Beatrice Albin und Michaela Tuzzolino
- WANN** Freitag, 22. März 2024 bis Sonntag, 24. März 2024
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

KÖRPER & GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Qi Gong



WAS Diese jahrtausendealten Methoden stammen aus den grossen Traditionen Chinas und Tibets. Sie wurden über Generationen hinweg von Meistern an Schüler weitergegeben. Mit ihrer Hilfe kannst du dein Körperbewusstsein erweitern, deine Konzentration verbessern und störende Gedanken allmählich zur Ruhe bringen.

Hast du schon mal von „Qi“ gehört? Das ist das chinesische Wort für Lebensenergie. Stell dir vor, es ist eine Art belebende Kraft, die durch alle Lebewesen fliesst und Gesundheit bedeutet. Unser Ziel ist es, diese Energie in deinem Körper frei fließen und dich vital und gesund fühlen zu lassen. Lu Jong Yoga beinhaltet Weisheiten aus den Elementen, der tibetischen Astrologie und Medizin. Diese Kombination bringt natürliche Balance in deine Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung. Die Positionen und Bewegungen während der Praxis öffnen sanft energetische Kanäle und bringen dich in einen meditativen Zustand. Du erhältst Belehrungen und Methoden, um Heilung auf ganzheitlicher Art in deinen Alltag, zu integrieren.

WER Beatrice Albin, med. Masseurin, Qi Gong Leiterin, www.bealbin.ch
Michaela Tuzzolino, Lu Jong Tibetische Heilyogalehrerin, www.mi-tu.ch

Zielpublikum: Alle Interessierten mit offenem Geist, Freude an sanfter Bewegung

WANN Freitag, 22. März 2024, 15.30 Uhr bis Sonntag, 24. März 2024, 15.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Michaela Tuzzolino, info@mi-tu.ch

WIEVIEL Kurs CHF 310
Der Kurs wird ab 15 Teilnehmenden durchgeführt
Maximal 18 Teilnehmer

WEITERES Wenn du eine eigene Matte und Kissen besitzt, gerne mitbringen und entsprechende weiche Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit schenkt.
Für weitere Informationen E-Mail an: info@mi-tu.ch oder 079 358 15 23