



*Lebensfreude – Erlebnis – Vertrauen*

# Lu Jong und Klangmeditation

## 2. Quartal 2025

Lu Jong ist eine Form von Yoga und ist für alle geeignet. Es braucht keine Vorkenntnisse und ein Start ist jederzeit möglich.

### Lu Jong

«Tibetan Healing Yoga is a Meditation in movement. It is the way to reach the silence of the mind» von Tulku Lobsang

**Tibetisches Heilyoga ist Meditation in Bewegung. Es ist der Weg, die Stille des Geistes zu erreichen.**

### Klangmediation/Klangbad

Der Klang der tibetischen Schalen harmonisiert, entspannt und beruhigt den Geist.



### **Wann?**

April            5./ 12./ 19./ 26.  
Mai              3./ 24.  
Juni              7./ 14./ 28.

Jeweils von    9.15 – 10.15 Uhr, in bequemer Kleidung

### **Wo?**

Hirslanden Training Aarau; 3. Stock  
AZ Medienhaus  
Bahnhofstrasse 41  
5000 Aarau

Parkplätze in der Umgebung nutzen oder mit ÖV.

### **Kosten – Twint oder Bar**

Schnupperlektion    CHF 10.00  
Einzellektion        CHF 25.00  
Privatlektionen     CHF 60.00 ohne Fahrweg

**Anmeldung ist für jede Lektion erforderlich und verbindlich**

[www.vivere-e-piu.ch](http://www.vivere-e-piu.ch); [info@vivere-e-piu.ch](mailto:info@vivere-e-piu.ch) oder 079 660 37 65 / WhatsApp; Threema oder Telegramm

Noch Fragen? Melde dich oder schreibe einfach! Freue mich – A presto

Vittoria La Rocca  
Lu Jong Lehrerin 1 und 2  
Klangmassage/-therapeutin