



Lu Jong – Tibetisches Yoga und Klangmeditation 4. Quartal 2024

Diese Form von Yoga 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 harmonisieren und entspannen.



Wann?

5. Oktober	2. November	7. Dezember
12. Oktober	9. November	14. Dezember
19. Oktober	30. November	21. Dezember
26. Oktober		
Jeweils von	9.15 – 10.15 Uhr, bequeme Kleidung tragen	

Wo?

Hirslanden Training Aarau
AZ Medienhaus
Bahnhofstrasse 41
5000 Aarau

Parkplätze in der Umgebung nutzen oder mit ÖV kommen (nähe vom Bahnhof)

Kosten – Twint oder Bar

Schnupperlektion	Gratis
Einzellektion	CHF 22.00; ab 2025 CHF 25.00
Privatlektionen	Auf Anfrage

Anmeldung ist für jede Lektion erforderlich und verbindlich

www.vivere-e-piu.ch; info@vivere-e-piu.ch; 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; Klangtherapeutin