



# 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](http://www.vivere-e-piu.ch); [info@vivere-e-piu.ch](mailto: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