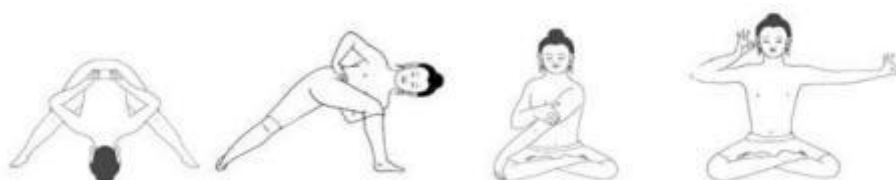


Tibetaanse helende Yoga

LU JONG



Lu Jong, werkt tegelijkertijd met je lichaam en je geest.

Het is een meditatie in beweging.

We onderzoeken de balans in het lichaam en richten ons op het voelen van meer doorstroming binnenin ons. Ons fysiek lichaam wordt optimaal gebruikt.

De Yoga past zich aan, aan jouw mogelijkheden (ook bij beperkingen) steeds opnieuw.

We worden meer bewust van onze negatieve emoties, we zuiveren het subtiel lichaamssysteem, geven ruimte aan wat is en helen onszelf.

Het is een gezondheidsbevorderlijke en efficiënte methode wat gunstig invloed kan hebben op ons algemeen welzijn.

Deze yoga is geheel toepasbaar op een stoel. Ervaring is niet noodzakelijk.

Woensdagavond van 19.30 tot 21.00

Oktober: 4-11-25 / November: 8-15-29 / December: 6-13-20

LOCATIE: Bergskestraat 2 3990 Peer

Meebrengen: mat, fleecedekentje, kussen

BIJDRAGE: 9 lessen 65€ / losse les 9€

Aanmelden:

an.de.vis@telenet.be www.hetbergskenvzw.be

rijks.hilde@gmail.com www.zijntussenin.be