



## Meditation mit Lu Jong Tibetisches Heil-Yoga

Meditation ist das beste Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen. In Verbindung mit Lu Jong werden, durch die sorgfältig ausgeführten Übungen, die Meridiane im Körper stimuliert.

Ein achtsamer Weg die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das eigene Bewusstsein zu öffnen und zu stärken.

Durch tiefe Entspannung können die harmonisierten Energien in Körper und Geist ungehindert fließen und ist Voraussetzung für Gesundheit und Glück.

**Datum & Zeit:** Freitag, 21.12.2018, 19:30 - 21:00 Uhr

**Ort:** Yoga zwischenRaum,  
Sempacherstrasse 19, Luzern

**Kosten:** CHF 35.-

**Leitung:** Monica Hinteregger, [www.meditations-raum.ch](http://www.meditations-raum.ch)