

KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Yin Yoga



Lu Jong Yoga beinhaltet Weisheiten aus den 5 Elementen, der tibetischen Astrologie und der Medizin. Yin Yoga lässt einen in eine Dimension der Entspannung eintauchen. Diese Kombination bringt natürliche Balance in die Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung wie die Stimmgabeln, die an den Meridianen angesetzt werden.

Die Positionen und Bewegungen während der Praxis öffnen sanft energetische Kanäle, um das Chi ins Fließen zu bringen. In tiefen Entspannungszuständen heilen und reparieren sich Körper und Gehirn von stressigen Zeiten, indem sie chemische Stoffe und Gehirnsignale freisetzen, die Muskeln und Organe verlangsamen und den Blutfluss zum Gehirn erhöhen. Wie auf Wolke 7 schwebend, lebhafte innere Empfindungen, einem Aufgehen in der Umgebung.

Wenn dein Herz sich öffnet, findet deine Seele ihre Heimat. Lasst uns gemeinsam Balance finden und Wohlbefinden erleben.

Wer

Michaela Tuzzolino Personaltrainerin- und Yogalehrerin, zertifizierte Lu Jong-Tibetische Heil Yogalehrerin nach Tulku Lobsang, Yin Yoga, Lehrerin nach Yoga Alliance

Wann

Freitag, 23. Januar, 16 Uhr bis Sonntag, 25. Januar 2026, 15.30 Uhr

Freitag, 13. November, 16 Uhr bis Sonntag, 15. November 2026, 15.30 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vpr Kursbeginn und weitere Informationen bei: info@mi-tu.ch, +41 (0)79 358 15 23 oder www.mi-tu.ch

Wie viel

Kurs CHF 310

Mindestens 7, maximal 10 Teilnehmende

Du erhältst einen Rückforderungsbeleg für deine Krankenkasse, wenn du eine Zusatzversicherung hast

Weiteres

Du erhältst 2 Wochen vor dem Seminar eine definitive Anmeldebestätigung mit der Aufforderung, die Bezahlung des Kurses zu tätigen.