

TANJA NOLD · SIMONE TEMP

**LU JONG YOGA
TRIFFT QIGONG**

WORKSHOPS

14. April 2024

09. Juni 2024

06. Juli 2024

Ein Zusammenspiel, das eine tiefere Verbindung
von Körper, Geist und Seele kultiviert.



VITALCENTER
AM LEUCHTTURM

OSTSEE | Neustadt - Pelzerhaken

Lu Jong Yoga, ursprünglich aus dem Tibetischen Hochland, vereint Positionen, Bewegungen und Atem. Diese Kombination bringt Körper und Geist in harmonischen Einklang. Durch dynamische Bewegungen werden körperliche, geistige und energetische Blockaden gelöst, während bewusstes Atmen innere Ruhe schenkt. Lu Jong wird so zu einer wahren Meditation in Bewegung, ermöglicht das freie Fließen der Energie in alle Bereiche des Körpers.

Qigong, tief verwurzelt in der Chinesischen Tradition, konzentriert sich auf die Kultivierung des Energieflusses, des Qi. Langsame, fließende Bewegungen aktivieren die heilende Wirkung der Herzenergie auf Emotionen, Geist und Körper. Die Schulung der Energiewahrnehmung ermöglicht das Ausbalancieren der Energiebahnen und steigert das eigene Bewusstsein.

Sowohl Lu Jong Yoga als auch Qigong sind alte Praktiken, die gleichermaßen körperliches als auch geistiges Wohlbefinden fördern. Trotz ihrer unterschiedlichen Ansätze teilen sie einige Gemeinsamkeiten. Wenn sie zusammen praktiziert werden, ergänzen sie sich gegenseitig und betonen ihre individuellen Stärken.

TANIA NOLD • SIMONE TEMP

LU JONG YOGA TRIFFT QIGONG

Anmeldung:

0151 186 35 602
laniyoga@outlook.de

oder

0160 85 246 20
simone.temp@t-online.de

Veranstaltungsort:

Vitalcenter am Leuchtturm
Wiesenstr. 50
23730 Neustadt i.H. | Pelzerhaken
Tel. 04561 613 46 30

Zeit:

16-18:30 Uhr

Kosten:

59€ p.P.