# 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. Diese Kombination bringt natürliche Balance in deine Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung.
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. Ich freue mich auf Euch!

## Wer

Michaela Tuzzolino, zertifizierte Lu Jong - Tibetische Heilyogalehrerin nach Tulku Lobsang, Yin Yoga Lehrerin nach Yoga Alliance

## Wann

Freitag, 22. Januar, 16 Uhr bis Sonntag, 24.Jamuar 2027, 15.30 Uhr
Freitag, 12. November, 16 Uhr bis Sonntag, 14. November 2027, 15.30 Uhr
Anmeldung und weitere Informationen bei: info@mi-tu.ch,
+41 (0)79 358 15 23 oder www.mi-tu.ch/körper-und-geist-im-einklang

## Wie viel

Kurs CHF 310
Mindestens 7, maximal 10 Teilnehmende
Du erhältst einen Rückforderungsbeleg für deine Krankenkasse, wenn du eine Zusatzversicherung hast.

## Weiteres

Wenn du eine eigene Matte und Kissen besitzt, gerne mitbringen und entsprechende weiche Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit schenkt.