



Lu Jong
TIBETAN HEALING YOGA

Lujong Verbinden met de 5 elementen

Wanneer: Zaterdag 28 april 2018
Van 10u tot 13u

Waar: Paviljoen De Notelaer
Notelaerdreef 2, 2880 Hingene

Prijs: 45€ - inclusief koffie, thee, water
yogamat zelf meebrengen

Inschrijving: Reserveer voor 17 april 2018,
De plaatsen zijn beperkt.
Na inschrijving ontvang je de
betalingsmogelijkheden en alle nodige
informatie.
Min. aantal deelnemers is 5.

Mogelijkheid voor een gezonde lunch voor € 12 in
de Notelaer aansluitend aan de yogasessie om 13u.



Interesse?
barbaravdb71@skynet.be
Of



Tel: 0498 12 58 53
Klik hier voor inschrijving



Barbara Van den Broeck
Anna Bijnstraat 42-4
BE-2600 Berchem
OND nr. 0649.975.224

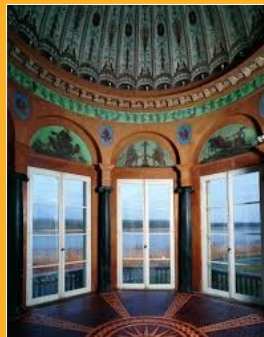


Lu Jong

TIBETAN HEALING YOGA

Je brengt deze ochtend door in het salon ronde van het Paviljoen De Notelaer met zicht op de Schelde. Het beschermd monument ligt in stiltegebied. Een perfecte omgeving om weer helemaal in balans te komen in je lichaam, geest en adem.

De 5 elementen : ruimte - aarde - wind - vuur en water vormen het thema van deze 3 uur durende yogasessie. Na deze ochtend kan je de oefeningen elke dag thuis doen.



Ik ben Barbara en gecertificeerd Lujong Teacher.

Tijdens deze sessie vertel ik je eerst over het tantrayana boeddhisme waaruit de Lujong oefeningen komen. Je krijgt vervolgens inzicht in een stukje Tibetaanse geneeskunde. De oefeningen grijpen terug naar oeroude bewegingen aangepast door Tulku Lobsang die ze modificeerde zodat iedereen ze kan doen ongeacht je fysieke beperkingen. Lees meer over Lujong en mijn persoonlijke ervaring ermee. Elke element wordt in detail uitgelegd en jij doet ze mee op de yogamat of op de stoel. Koffie en thee krijg je bij het ontvangst en tijdens de pauze om wat bij te tanken.



Ik hoop je te mogen ontvangen in deze bijzondere omgeving.