



Lu Jong
Tibetan Healing Yoga

In flow
(vervolgcurcus beginners)



Lu Jong, Tibetan Healing Yoga, in flow (vervolgreeks) Yoga studio, Tarayogini, Kluisbergen of online

In Lu Jong in flow gaan we verder aan de slag met de 21 oefeningen uit de beginnersreeks. We gaan de oefeningen verder uitdiepen en we gaan ze in flow samen uitvoeren.

Het effect op lichaam en geest gaat hierdoor steeds dieper.

Want het is maar door de oefeningen keer op keer te doen – dat ze dieper en dieper gaan werken.

Op deze manier worden de oefeningen meer en meer geïntegreerd in je leven.

Dit maakt dat je ook start te veranderen.

Daarnaast creëert het oefenen in groep ook een speciale energie.

We gaan ook oefeningen integreren van Lu Jong II, meditatietechnieken, Tibetaanse massages ... iedere les is hetzelfde en dan ook net niet.

Info Lu Jong in flow

Datum	Iedere woensdagavond
Uur	20.00 – 21.00
Prijs	13 € per les
Plaats	Kluisbergen of via zoom
Inschrijven	Klik hier