



**Energize your day with  
Lu Jong,  
Tibetan Healing Yoga**



# Energize your day with Lu Jong, Tibetan Healing Yoga. ONLINE via zoom

Start je dag vol energie!

Slechts met een investering van 30 minuten kan je dag er al helemaal anders uitzien.

Onze "Energize your day" ziet er als volgt uit:

- Meditatie : connectie met lichaam & geest
- Onze vijf elementen Lu Jong oefeningen
- Hart oefening met meditatie
- Motivatie voor onze dag.

Energize your day	
Datum	Iedere werkdag
Uur	8:30 – 9:00
Prijs	6 € per les – 20 € per week
Plaats	via zoom
Inschrijven	<a href="#">Klik hier</a>