

## Lu Jong, Tibetan Healing Yoga, beginnersreeks De Ast - Oudenaarde

In de reeks Lu Jong beginners leer je 21 verschillende oefeningen aan.

De basis van deze oefeningen zijn oeroude tibetaanse oefeningen uit verschillende tradities.

Tulku Lobsang heeft deze oefeningen gekozen omdat ze de basis zijn voor een gezonde geest in een gezond lichaam.

Hij heeft de oefeningen aangepast aan onze Westerse lichamen zodat de bewegingen haalbaar zijn voor jong en oud, ongeacht je fysieke beperkingen.

Je lichaam wordt soepeler en krachtiger en je geest rustig maar toch wakker en alert.

Deze oefeningen brengen niet alleen ontspanning maar ook heling, gezondheid en geluk.

**Hoewel Lu Jong eenvoudig is, kan het je leven veranderen.**

Lu Jong - beginnersreeks	
Datum	9 - 16 – 23 – 30 jan
Start	18:45 uur
Einde	19:45 uur
Prijs	36 euro
Inschrijven	<a href="https://www.de-ast.be/inschrijven">https://www.de-ast.be/inschrijven</a>