

LU JONG YOGA – ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG

Einzigartige, authentische tibetische Bewegungslehre aus dem Himalaya mit den Wurzeln der 5-Elemente Philosophie der tibetischen Medizin

Zeit für Dich - lass den Alltag los und sammle neue Energie - meditative, sanfte Bewegungen - bewusstes Atmen - Balance zu körperlicher, mentaler und energetischer Gesundheit – Vitalität, achtsame Wahrnehmung und Klarheit im Alltag werden gestärkt - ein ganzheitliches System



Samstag/Sonntag 30./31. Oktober 2021

Pauschalangebot :

- Zimmerbezug ab 14 Uhr
- Übernachtung im schönen, hellen Einzel- , bzw. Doppelzimmer
- 3 Std. Lu Jong und Achtsamkeits-Meditation
- Lu Jong detaillierte Kursunterlagen
- reichhaltiges Frühstücksbuffet mit vielen regionalen Produkten
- 3-Gang Abendessen, auch vegetarisch, incl. Mineralwasser beim Abendessen
- freie Benutzung des Well & SeeSpa mit Panoramahallenbad, incl. Tee und Früchte
- schöner Yogaraum, Kissen u. Matten vorhanden, mit Aussicht über den Bodensee
- am Sonntag noch den ganzen Tag Benutzung Well & Spa
- leihweise Bademantel und Badeslipper
- incl. MwSt. und Service

für jedermann/frau, für alle Alters-/Beweglichkeitsstufen, max. 12 Teilnehmer

im Wohlfühl-Einzelzimmer , Dusche/WC/pro Pers. Fr. 255.00

im Wohlfühl-Doppelzimmer, Bad/Dusche/WC/ bei 2 Pers./pro Pers. Fr. 225.00

zuzgl. gesetzliche Kurtaxe pro Person/Tag Fr.3.00

Verlängerung, vor /nach dem Wochenende möglich, Absprache mit dem Hotel

Anmeldung und Infos:

Zita Hartmann, zertifizierte Lu Jong Lehrerin/Ausbildnerin,

079 453 01 57 info@lujong-yoga.ch, www.lujong-yoga.ch

Reservation verbindlich nach Zahlungseingang/Details bei Anmeldung



LU JONG