



Lu Jong

Zweigstelle Rotkreuz

Einzellektionen oder in Gruppen

Lu Jong. Das Gesundheitsgeheimnis der tibetischen Mönche.

Lu Jong arbeitet gleichzeitig mit dem Körper, dem Geist und der Energie. Wir trainieren unsere Meridiane und fördern unsere Bewusstheit. Es ist eine spirituelle Praxis, die nicht nur die physische Gesundheit verbessert, sondern auch zu Gelassenheit, Konzentration und Freude verhilft.

Termine nach Absprache:

Einzelunterricht 1h Fr. 120.-- Gruppenlektion 1 h Fr. 25.--