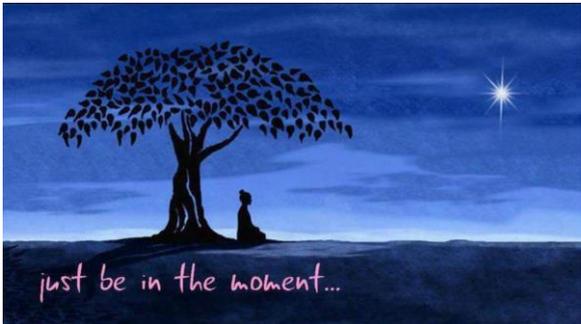


# IN VERBINDUNG MIT KÖRPER UND GEIST

## „FLIESSEN UND INNEHALTEN IM EINKLANG“



*Ein Tagesausflug für Körper, Sprache und Geist*

Dieser „Stundenausflug“ ist für jedes Kind geeignet, das lernen möchte, mit seiner inneren Unruhe und Ängsten umzugehen. Eine Stärkung des Immunsystems durch Loslassen von Selbstzweifel und Unzufriedenheit.

Yoga wirkt positiv auf die Körper- und Sinneswahrnehmungen und die Muskulatur wird kräftiger und flexibler. Die Konzentration und das innere „Hören“ werden gestärkt gefördert

Preis pro Person: 25 CHF

Studenten, IV, AHV, Kultur Legi.: 17.5 CHF

Abo(5x): 120 CHF / 80 CHF

Ort: 8050 Zürich

Anmeldung: obligatorisch, maximal 6 TeilnehmerInnen

Telefon: +41 (0) 76 436 98 53

Daten: wöchentlich am Montag um 09:00 und/oder am Freitag um 20:00

Zum Mitnehmen: eigenes Meditationskissen, eine Matte, warme bequeme Kleidung und eine Lieblingsdecke

- **Lu Jong**

Lu Jong ist eine der kostbarsten Bewegungslehren der Tibeter. Sie wird bis heute direkt, durch mündliche Übertragung vom Meister auf den Schüler, übertragen. Tulku Lobsang stellte eine Sammlung an Übungen aus allen Traditionen und Übertragungslinien und reduzierte diese bis zur Essenz der Bewegung um sie so für jede zugänglich zu machen. Lu Jong ist Meditation in Bewegung und bewirkt die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Atmung.

Leitung: Rose-Marie Markarian, Lu Jong Instruktoren  
Tibet Institut Rikon / Loten Dahortsang  
Übertragung durch Tulku Lobsang Rinpoche, Nangten Menlang International

Weitere Infos: [www.ausculpto-disco.ch](http://www.ausculpto-disco.ch)



<sup>1</sup> Dem Unbekannten herzlichen Dank für sein Bild

Dies ist ein Pilotprojekt und jegliche Rückmeldung sind herzlich willkommen