



# YOGACENTRUM DE ZONNEGROET

## Workshop Lu Jong Tibetaanse Helende Yoga

- Meditatie in beweging met de oorsprong in de Tibetaanse geneeskunde
- Bewegingsreeks van 23 oefeningen met een bewuste ademhaling
- Gezonde rug en wervelkolom staan centraal
- Activeert het zelfhelend vermogen van het lichaam
- Je hoeft beslist niet lenig te zijn, souplesse ontstaat gedurende de beoefening
- Geschikt om kennis te maken met Lu Jong of als je al op les bent om de serie's te oefenen
- Workshop Lu Jong bewegingsleer.  
Zaterdag 21 april 2018 van 10.00 tot 12.00 uur  
Kosten 20,00 Aanmelden via website

Meld  
je nu  
aan

## Yogacentrum De Zonnegroet Venlo

[www.yogalesvenlo.nl](http://www.yogalesvenlo.nl)

Stefan Maas • Ellen Broers  
Hendrikxstraat 106A • 5912 BZ Venlo-Zuid  
Telefoon: 077 – 351 28 51 • E-Mail: [info@yogalesvenlo.nl](mailto:info@yogalesvenlo.nl)



Dru yoga • Lu Jong Bewegingsleer Tibetaanse Helende Yoga • Mindfulness Meditatie Yoga Nidra