



**Für einmal den Dezember ruhig & gelassen angehen lassen!**

Schenke dir einmal wöchentlich ein sanftes & stärkendes **YOGA**.

Ganz neu biete ich in der Winterthurer Altstadt, Schulgasse 3, ein wohltuendes Training an.

**Erlebe die erstaunliche Wirkung der Tibetisches Trainingsmethode.**

Wir starten gemeinsam am Donnerstag, 16. DEZEMBER, jeweils um 09:30 Uhr. Es braucht keine Vorkenntnisse und dieses Yoga ist für ALLE Level's. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Als Abschluss jeder Yoga-Lektion werden deine Sinne mit einem Klangbad verwöhnt. Dies ermöglicht dir eine tiefe Entspannung. So, dass du voller Energie deine Woche starten kannst.

Auf deine Anmeldung freue ich mich sehr!

[mail@jasminclamor.ch](mailto:mail@jasminclamor.ch)

TIBETISCHES HEILYOGA  
JASMIN CLAMOR

**Erfahre körperliche und mentale Stärke mit Tibets geheimer Yoga-Lehre.**

LU JONG BIETET EINEN GANZHEITLICHEN TRAININGSANSATZ:

ATEM-TECHNIK  
KÖRPER-ÜBUNGEN  
ACHTSAMKEITS-TRAINING

- Schenke dir Gelassenheit
- Steigere deine Lebensenergie
- Stärke deinen Körper
- Aktiviere deine Selbstheilungskräfte
- Schärfe dein Bewusstsein
- Mehr Kraft & Ausdauer
- Gesteigerte Konzentration
- Gelassenheit & Happiness
- Stressprävention & Resilienz
- Gesunder Schlaf

**Melde Dich jetzt an:**  
[mail@jasminclamor.ch](mailto:mail@jasminclamor.ch)

**oder buche direkt Stunden:**

