



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



LU JONG

TIBETISCHES HEILYOGA
JASMIN CLAMOR

TIBETISCHES HEILYOGA
JASMIN CLAMOR

LU JONG BIETET EINEN GANZHEITLICHEN TRAININGSANSATZ:

ATEM-TECHNIK
KÖRPER-ÜBUNGEN
ACHTSAMKEITS-TRAINING

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

Melde Dich jetzt an:
mail@jasminclamor.ch

oder buche direkt Stunden:



LU JONG SHINÉ