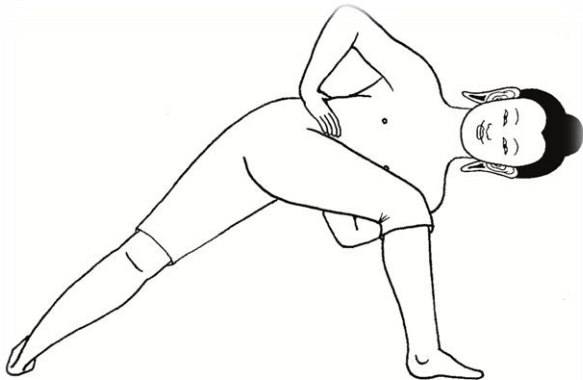


Workshop Tibetaanse Bewegingsleer

Maak tijdens deze dagworkshop onder leiding van gecertificeerde docenten kennis met twee effectieve vormen van yoga uit de eeuwenoude Tibetaanse traditie: *Lu Jong* en *Tog Chöd*.



Lu Jong

Lu Jong is een eenvoudige meditatievorm in beweging. Met behulp van de adem en nauwkeurige bewegingen hef je blokkades op. Ervaar wat Lu Jong jou kan brengen op fysiek-, mentaal- en energetisch niveau.

Tog Chöd

Tog Chod is een dynamische mix van (inner) martial art, meditatie en de geheime kloosterdansen van de Tibetaanse monniken. Er wordt gebruik gemaakt van een houten zwaard waarmee we symbolisch onze negatieve emoties en gehechtheid aan het ego doorsnijden.



LU JONG



TOG CHÖD

Datum: zondag 25 juni 2017
Tijd: 10.00 – 15.00 uur
Locatie: Heidestein 1, Driebergen
Prijs: € 60,- per deelnemer
Docenten: Joke van Beest (Lu Jong)
Erwin Overgoor (Tog Chöd,
www.vreedzamekrijger.com)

Inschrijving: info@eris-yoga.nl

