



Die Bedeutung von **LUME** ist, die Zusammenführung von **Lu** Jong (tibetisches Heilyoga) und **Me**ditation nach tibetischer Überlieferung.

Lu Jong ist eine uralte Praxis, die in der tibetischen Medizin wurzelt. Sie löst Blockaden auf der physischen, geistigen und energetischen Ebene. Diese Bewegungspraxis verhilft uns zu mehr Gesundheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Wenn wir Lu Jong praktizieren, kombinieren wir Position, Bewegung und Atem. Verbunden mit Achtsamkeit, bringt diese Kombination Körper und Geist vollständig in Einklang.

Meditation ist ein Weg, um uns zu uns selbst zurück zu bringen. Wir können vollständig von unserem Wesen einen Geschmack bekommen und es jenseits aller Gewohnheitsmuster erfahren. In der Stille und Ruhe der Meditation erhalten wir einen Einblick in diese Tiefe, innere Natur, die wir vor ewigen Zeiten in der Abgelenktheit und hektischen Geschäftigkeit unseres Geistes aus den Augen verloren haben und kehren zu ihr zurück.

Es ist uns eine Freude mit LUME, Menschen dabei zu helfen, ihre physische, mentale und energetische Ebene ins Gleichgewicht zu bringen.

Wann: Monatlich – jeweils am Sonntag
(Termine auf Anfrage)
Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr (120 Minuten)
Wo: Core Praxis, Tumigerstrasse 71, Greifensee
Kosten: Einzel CHF 50.- / 6er Abo CHF 280.- / 10er Abo CHF 450.-

Anmeldung erforderlich!



CORE PRAXIS
Praxis für Psychologie und Mediation

Ida & Mike Caruso / Tumigerstr. 71 / 8606 Greifensee / Telefon 044 202 19 64 oder 044 253 10 61

info@core-praxis.ch / www.core-praxis.ch