

Heiltibetische Tage in Giardino Marling - 21.-26.10.2018 - PROGRAMM

- **Sonntag, 21.10.:**

ab 15.00 Uhr individuelle Anreise und Bezug des Zimmers, Entspannen im Wellnessbereich

18.00 Uhr Come Together & Aperitif am offenen Kaminfeuer an der Hotelbar

18.30 Uhr Impulsvortrag mit Yvonne Frei: "Lu Jong - wieso Heilyoga und was erwartet uns während der Heiltage? Inhalte und Nutzen, abgestimmt auf den Teilnehmer.

20.00 Uhr Entspanntes Abendessen mit Yvonne Frei

- **Montag, 22.10.:**

ab 7.30 Uhr Genießerfrühstück

09.00-12.00 Uhr Lu Jong - 5 Elemente (Übungen + Nutzen)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im Giardino Spa, Relaxing im Wellnessbereich

17.00-18.30 Uhr Buddhistische Lesung - Thich Nhat Hanh "Tief aus dem Herzen"

20.00 Uhr Gemeinsames Abendessen mit Yvonne Frei

- **Dienstag, 23.10.:**

06.30 - 07.30 Meditation im Yogaraum

anschließend gemeinsames Frühstück mit Diskussion über die Wirkung der Übungen

09.00 -12.00 Uhr Lu Jong - 5 Beweglichkeiten (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im "Giardino Spa", Relaxing im Wellnessbereich

18.00 -19.30 Uhr Energetisierung durch Klang und Stimme (Mantra: wieso?)

20.00 Uhr Genußvolles Abendessen mit Yvonne Frei

- **Mittwoch, 24.10.:**

ab 7.30 Uhr Genießerfrühstück

9.00-12.00 Uhr Lu Jong - 5 Vitalorgane (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen im Giardino Spa, Relaxing im Wellnessbereich

17.00-18.30 Uhr Tibetische Medizin ist die Basis des Lu Jong - Vortrag mit Yvonne Frei

anschließend Zeit für sich selbst - Sauna, Schwimmen, Behandlungen im "Giardino Spa"

20.00 Uhr Abendessen und Austausch mit Yvonne Frei



Heiltibetische Tage in Giardino Marling - 21.-26.10.2018 - PROGRAMM

- **Donnerstag, 25.10.:**

ab 07.30Uhr Genießer-Frühstück

9.00-12.00 Uhr Lu Jong - 6 Befindlichkeiten (Übungen + Inhalte)

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Spaziergang, Behandlungen im "Giardino Spa" und Sauna, Schwimmen, Entspannen

17.00-18.30 Uhr Impulsgespräche, zwischen den Teilnehmern und Yvonne Frei zu Lu Jong und Energiemanagement

anschließend Zeit für sich selbst - Sauna, Schwimmen, Behandlungen im "Giardino Spa"

20.00 Uhr letztes gemeinsames Abendessen mit Yvonne Frei

- **Freitag, 26.10.:**

ab 07.30 Uhr Genießer-Frühstück

(bitte die Zimmer bis 11.00 Uhr räumen - vor der Praxis oder in der Pause dazwischen)

09.00-13.00 Uhr Lu Jong - Praxis der 4 Gruppen & Abschlussmeditation & Chant

anschließend Zeit für sich selbst - Mittagsimbiss, Behandlungen

14.00-16.00 Uhr Einzelcoachings á 20 Min/Teilnehmer

anschließend Abreise, Kaffee und Kuchen oder Zeit für sich selbst

Zu jeder Lu Jong-Gruppe gibt es das Hand-Out mit den Übungen dazu.

So kann nach den Tagen wunderbar privat weiter praktiziert werden.

