



# KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Qi Gong



- WAS** Körper und Geist im Einklang
- WER** Beatrice Albin und Michaela Tuzzolino
- WANN** Freitag, 28. Februar 2025 bis Sonntag, 2. März 2025 oder  
Freitag, 17. Oktober 2025 bis Sonntag, 19. Oktober 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# KÖRPER UND GEIST IM EINKLANG

Lu Jong Yoga & Qi Gong



**WAS** Diese jahrtausendealten Methoden stammen aus den grossen Traditionen Chinas und Tibets. Sie wurden über Generationen hinweg von Meistern an Schüler weitergegeben. Mit ihrer Hilfe kannst du dein Körperbewusstsein erweitern, deine Konzentration verbessern und störende Gedanken allmählich zur Ruhe bringen.

Hast du schon mal von „Qi“ gehört? Das ist das chinesische Wort für Lebensenergie. Stell dir vor, es ist eine Art belebende Kraft, die durch alle Lebewesen fliesst und Gesundheit bedeutet. Unser Ziel ist es, diese Energie in deinem Körper frei fließen und dich vital und gesund fühlen zu lassen. Lu Jong Yoga beinhaltet Weisheiten aus den Elementen, der tibetischen Astrologie und Medizin. Diese Kombination bringt natürliche Balance in deine Körpersysteme. Ein Schlüssel dazu ist die bewusste Atmung. Die Positionen und Bewegungen während der Praxis öffnen sanft energetische Kanäle und bringen dich in einen meditativen Zustand. Du erhältst Belehrungen und Methoden, um Heilung auf ganzheitliche Art in deinen Alltag zu integrieren.

**WER** Beatrice Albin, med. Masseurin, Qi Gong Leiterin, [www.beaalbin.ch](http://www.beaalbin.ch)  
Michaela Tuzzolino, Lu Jong Tibetische Heilyogalehrerin, [www.mi-tu.ch](http://www.mi-tu.ch)

Zielpublikum: Alle Interessierten mit offenem Geist, Freude an sanfter Bewegung

**WANN** Freitag, 28. Februar, 15.30 Uhr bis Sonntag, 2. März 2025, 12 Uhr  
Freitag, 17. Oktober, 15.30 bis Sonntag, 19. Oktober 2025, 12 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei: Michaela Tuzzolino, [info@mi-tu.ch](mailto:info@mi-tu.ch)

**WIEVIEL** Kurs CHF 310  
Der Kurs wird ab 8 Teilnehmenden durchgeführt

**WEITERES** Die Übungen können auch am Stuhl praktiziert werden. Wenn du eine eigene Matte und Kissen besitzt, gerne mitbringen und entsprechende weiche Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit schenkt.  
Für weitere Informationen E-Mail an: [info@mi-tu.ch](mailto:info@mi-tu.ch) oder 079 358 15 23