

## Wochenplan Yuthok Zentrum

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Morgens		10:00 – 11:30 Uhr <a href="#">Lu Jong, Ne Jang</a> Basis	9:00 – 10:30 Uhr <a href="#">Lu Jong, Achtsamkeit</a> Basis			Kurse (s. Ankündigung)
Nachmittags			17:00 – 18:30 Uhr <a href="#">Gesunder Berufsalltag: Achtsamkeitsmeditation und Stressmanagement</a> Basis			
Abends		18:00 – 19:30 Uhr <a href="#">Lu Jong, Ne Jang</a> Tibetisches Heilyoga Basis	19:00 – 20:30 Uhr <a href="#">Lu Jong, Ne Jang</a> Tibetisches Heilyoga Basis, Mittelstufe (ausgebucht)	18:00 – 19:30 Uhr <a href="#">Lu Jong, Ne Jang</a> Tibetisches Heilyoga Basis		
Spätabends				20:00 – 21:30 Uhr <a href="#">Gesunder Berufsalltag: Achtsamkeitsmeditation und Stressmanagement</a> Basis		

Individuelle Coachings (Lu Jong, Meditation+Achtsamkeit) auf Anfrage

Behandlungen in Traditioneller Tibetischer Medizin (Anamnese, Ku Nye usw.) nach telefonischer Vereinbarung