

Wochenplan Yuthok Zentrum

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|-------------|--------|--|---|--|---------|---------|
| Morgens | | 10:00 – 11:30 Uhr Lu Jong, Ne Jang Basis | 9:00 – 10:30 Uhr Lu Jong, Achtsamkeit Basis | | | |
| Nachmittags | | | 17:00 – 18:30 Uhr Gesunder Berufsalltag: Achtsamkeitsmeditation und Stressmanagement Basis | | | |
| Abends | | 18:00 – 19:30 Uhr Lu Jong, Ne Jang Tibetisches Heilyoga Basis | 19:00 – 20:30 Uhr Lu Jong, Ne Jang Tibetisches Heilyoga Basis, Mittelstufe (ausgebucht) | 18:00 – 19:30 Uhr Lu Jong, Ne Jang Tibetisches Heilyoga Basis | | |
| Spätabends | | | | 20:00 – 21:30 Uhr Gesunder Berufsalltag: Achtsamkeitsmeditation und Stressmanagement Basis | | |

Kurse
(s. Ankündigung)

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

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