



## LU JONG – TIBETISCHES HEILYOGA

### KRAFT TANKEN & INNERE RUHE FINDEN

WANN  
& WO

Donnerstag, 19.00 – 20.00 Uhr  
Platzhirsch, Bernhard-Jäggi-Weg 35, Zürich

DATEN 1. QUARTAL 2026	JANUAR	Abo: jede Wo	8. Jan.	15. Jan.	22. Jan.	29. Jan.
		Abo: alle 2 Wo		15. Jan.		29. Jan.
FEBRUAR	Abo: jede Wo	5. Feb.		19. Feb. <i>Schulferien, Durchführung auf Absprache</i>	26. Feb.	
	Abo: alle 2 Wo			19. Feb. <i>Schulferien, Durchführung auf Absprache</i>	26. Feb.	
MÄRZ	Abo: jede Wo	5. März	12. März	19. März	26. März	
	Abo: alle 2 Wo		12. März		26. März	

ABOS

wöchentliches Abo: 300 CHF  
zwei-wöchentliches Abo: 150 CHF  
Überweisung gerne per Twint

Anmeldung: [www.sarawyss.ch/lu-jong](http://www.sarawyss.ch/lu-jong) Ich freu' mich von Herzen auf dich.



„Om mani padme hum“



## SO GESTALTET SICH UNSER GEMEINSAMES SET-UP

Unsere **regelmässigen Lu Jong Abende** unterstützen deine **Gesundheit** und dein Wohlbefinden nachhaltig. Ich freue mich, dir Lu Jong Yoga im Rahmen **einer überschaubaren Gruppe** zu vermitteln und dabei gezielt auf deine Bedürfnisse einzugehen. Es gilt dabei folgendes Set-up:

- Unser Lu Jong **Quartal** dauert jeweils **drei Monate**: Januar-März, April-Juni, Mai-August, September-Dezember.
- In der **warmen Jahreszeit** findet Lu Jong **bei gutem Wetter im Eichenhain** statt, **bei schlechtem Wetter im Platzhirsch**. In der **kalten Jahreszeit** sind wir durchgängig im **Platzhirsch**.
- Zum Start jedes Quartals kannst du dich für folgende **Abo-Optionen** entscheiden:
  - **wöchentliches Abo**
  - **zwei-wöchentliches Abo**
- Der Kurs findet jeweils ab **drei Teilnehmer\*innen** statt.
- Die Quartals-Abos sind nur für **den ganzen Zeitraum** buchbar, es gibt keine Einzelaktionen.
- Einstieg im Verlauf des Quartals für **Neueinsteiger\*innen** auf Anfrage möglich.
- Während den **Schulferien** führen wir den Lu Jong Abend **auf Absprache** durch (Einzelverrechnung à 30 CHF). Abstimmung jeweils zu Beginn des Quartals.
- **Kurzfristige Abwesenheit**, z.B. aufgrund Krankheit, bitte frühzeitig melden. Eine Rückerstattung vom Abopreis ist nicht möglich. Danke fürs Verständnis.

**Ich freu' mich von Herzen aufs Kraft tanken & zur Ruhe kommen mit dir.**