



# LU JONG YOGA



- WAS** Lu Jong Yoga
- WER** Anna Zimmermann Physio und Yogatherapeutin
- WANN** Freitag, 11. Januar 2025 bis Sonntag, 12. Januar 2025 oder  
Samstag, 02. August 2025 bis Sonntag, 03. August 2025
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# LU JONG YOGA



**WAS** Lu Jong Yoga ist Meditation in Bewegung.

Mit achtsamer Atmung und geschmeidigen Bewegungen stellen sich Ruhe, Lebensfreude und inneres Gleichgewicht ein.

**WER** Anna Zimmermann, Physio und Yogatherapeutin, jahrelange Erfahrung als Erwachsenenbildnerin, [www.annazimmermann.com](http://www.annazimmermann.com)

Zielpublikum

Geeignet für alle Altersgruppen, auch ohne Vorkenntnisse

**WANN** Samstag, 11. Januar 2025, 14 Uhr bis Sonntag, 12. Januar 2025, 12 Uhr oder  
Samstag, 02. August 2025, 14 Uhr bis Sonntag, 03. August 2025, 12 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Neujahr

**WIEVIEL** Kurs CHF 150  
Maximal 12 Teilnehmende