

# Mentaltraining

für mehr ...

- ✓ positives Denken
- ✓ Gelassenheit
- ✓ Souveränität
- ✓ Sicherheit
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Klarheit
- ✓ innere Stärke



# Autogenes Training

für die **Verbesserung** ...

- ✓ der Selbstregulation
- ✓ der Schlaf- und Erholungsfähigkeit
- ✓ des Immunsystems
- ✓ der Stressbewältigung
- ✓ der Lernfähigkeit
- ✓ der Leistungsfähigkeit
- ✓ des Körperbewusstseins



# SEI DU SELBST

**bringe Körper, Gedanken und Gefühle in Einklang**

# Lu Jong imRumm



Das tibetische Heilyoga **stärkt** ...

- ✓ das Körperbewusstsein
- ✓ die körperliche und geistige Gesundheit
- ✓ die geschmeidige Beweglichkeit
- ✓ die aufrechte Körperhaltung
- ✓ das emotionale Gleichgewicht
- ✓ die innere Zufriedenheit
- ✓ die mentale Klarheit

und entwickelt eine sprühende  
**Lebensenergie**



# Lu Jong am Schwarzsee

Ein Sommerprojekt für ...

- ✓ einen kraftvollen Start in den Tag
- ✓ fließende Bewegungen
- ✓ das schärfen der Sinne
- ✓ das freie Atmen
- ✓ den klaren Kopf
- ✓ das Erleben der Natur



**Sabine Boschung**

**079 563 59 46**

**sabine.boschung@sensemail.ch**