



Yoga meets Aura

Workshop 23.-25. November 2025

Melanie & Dagmar

Melanie John & Dagmar Primbs
Lu Jong & Aura-Chakren

Kraft tanken & Emotionen stärken

Dein Wochenend-Workshop für mehr Wohlbefinden und innere Balance

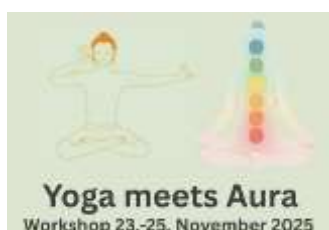
Möchtest Du Dich freier fühlen, Deinen Alltag mit mehr Gelassenheit meistern und Dich wieder in Deiner Mitte spüren? In unserem Workshop verbinden wir das kraftvolle und energiespendende tibetische Lu Jong Yoga mit der Vorstellung von Aura-Chakren.

Das erwartet Dich:

- Einführung in die Praxis des Lu Jong – eine ganzheitliche Bewegungslehre aus Tibet. Sanfte Bewegungen, die Energieblockaden lösen und Dein Wohlbefinden auf psychischer und körperlicher Ebene stärken.
- Informationen über die Aura, die wichtigsten Chakren und ihre Wirkung auf Dein Leben.
- Du erhältst wertvolle Werkzeuge, um Körper, Geist und Seele zu stärken und damit ausgeglichener zu werden.
- Praktische Übungen, die Du leicht in Deinen Alltag integrieren kannst.
- Raum für Stille, Austausch und persönliche Erfahrungen.

Dein Nutzen:

- Mehr Energie und Ausgeglichenheit im Alltag.
- Klarheit und innere Stärke, um Dich besser behaupten zu können.
- Ein tiefes Gefühl von Verbundenheit mit Dir selbst.
- Zugang zu altem Wissen, das Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.



Wir freuen uns auf Dich.



Melanie John & Dagmar Primbs

Programm

1. Tag | Freitag, 21. November 2025

- Anreise ab 15 Uhr
- Seminarbeginn 17 Uhr
- Abendessen 18 Uhr
- Erste Informationen über „Aura – Mythos oder Chance?“ und Ausklang mit Lu Jong

2. Tag | Samstag, 22. November 2025

- Wir starten sanft bewegt mit Lu Jong in den Tag
- Frühstück 8:15 Uhr
- Seminarbeginn 9:30 Uhr
Was ist eine Aura? Was sind Chakren?
Wir gehen intensiv ein auf Wurzel-, Sakral- und Solarplexus Chakren, die für Erdung, Lebensfreude und Energie stehen.
- Mittagessen 12:45 Uhr
- Primavera 14:30 Uhr
Besichtigung von Primavera in Oy-Mittelberg.
Vorstellung von Chakren Ölen & Düften
- Nachmittag 16 Uhr
Körper, Geist und Seele in Einklang bringen durch das Herz Chakra.
Herzöffnung – Verbindung mit Anderen – heilsame Übung
- Abendessen 18 Uhr
- Ausklang mit Lu Jong

3. Tag | Sonntag, 23. November 2025

- Wir starten mit Lu Jong in den Tag
- Frühstück 8:15 Uhr
- Seminarbeginn 10 Uhr
Hals-, Stirn- und Kronen Chakra stehen für Kommunikation, Drittes Auge und Verbindung mit unserem Höheren Selbst. Wie können wir im Alltag unsere Kommunikation, Intuition und Anbindung stärken und vertiefen?
- Mittagessen 13 Uhr
- Abschluss mit einer geführten Meditation „Wohin geht meine Reise?“
- Abreise 15 Uhr

Wochenend-Seminar im Allgäu

- **21.-23. November 2025**

Quellhof Allgäu, Bachtel 14, 87466 Oy-Mittelberg

- **Seminarkosten**

FRÜHBUCHER „early bird“ bis 10. Oktober 214,- €

REGULÄR ab 11. Oktober 244,- €

- Vollverpflegung 2,5 Tage: 114,- €

- Zimmer (EZ, DZ, Mehrbettzimmer): 40,- bis 22,- € / Nacht

- Kurtaxe 2,80 €

Dozentinnen

- **Melanie John**

Dipl. Pädagogin und Lu Jong Lehrerin

☎ +49 170 7325552 ✉ johnmelanie@web.de

<https://www.instagram.com/yogaissing/>

- **Dagmar Primbs**

Coach und Aura-Chakren-Spezialistin

☎ +49 174 3071965 ✉ Dagmar.Primbs@mail.de

www.dagmarprimbs.de

- **Anmeldung bei**

Melanie John, ✉ johnmelanie@web.de

- **STORNIERUNG**

- Stornierung kostenfrei möglich bis 9.10.25
- ab 23.10.25: 50 % Stornogebühren Seminarkosten
- ab 13.11.25: 70 % Stornogebühren Seminarkosten und
100 % Stornogebühren Vollverpflegung + Zimmer