



LU JONG
TIBETISCHES HEIL- YOGA
MANTRA - SINGEN
MEDITATION UND SEIN
19. BIS 21. NOVEMBER 2021

IM SHIMA DAVOS
EIN RETREAT MIT SILVIA BERGAMIN



EINE YOGISCHE KLANGREISE AUF DAS DACH DER WELT

LU JONG

IST EINE URALTE BEWEGUNGSLEHRE UND EIN KOSTBARER
SCHATZ TIBETS. EINE KRAFTVOLLE MEDITATIONSFORM, DIE DEINE
GESUNDHEIT SOWIE KÖRPERENERGIE STEIGERT, DAS RÜCKGRAT
STÄRKT UND EINE HARMONISCHE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER,
SEELE UND GEIST SCHAFFT.

EIN ACHTSAM MEDITATIVER WEG ZU DIR SELBST, INNERER RUHE,
GELASSENHEIT, EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM UND...
ZUM GLÜCKLICH SEIN!

MEDITATION, ACHTSAMKEIT UND RITUALE

SIND MAGISCHE HILFSMITTEL, UM STRESS ZU REDUZIEREN UND
MOMENTE TIEFSTER ENTSPANNUNG ZU ERFAHREN.

MANTRA - SINGEN

WIRKT HERZÖFFNEND... UND ERFÜLLT DICH MIT ENERGIE,
UM EINZUTAUCHEN IN DEN MYSTISCHEN KERN DEINES SEINS.

19. BIS 21. NOVEMBER 2021

SEMINARHAUS «SHIMA» DAVOS
DISCHMASTRASSE 63
7260 DAVOS DORF
www.shima-davos.ch

Beginn: FREITAG 19.11. 10:00 UHR
Ende : SONNTAG 21.11. 16:00 UHR

RETREATS - LEITUNG
SILVIA BERGAMIN
COACH FÜR MEDITATION & CREATION
PERSÖNLICHKEITS-ENTWICKLUNG &
TIBETISCHES HEIL-YOGA

INFO & ANMELDUNG:
SILVIA BERGAMIN
+41 79 381 40 42
silla.bergamin@gmail.com