



LU JONG  
TIBETISCHES HEIL- YOGA  
MANTRA - SINGEN  
MEDITATION UND SEIN  
1. BIS 3. APRIL 2022

IM SHIMA DAVOS  
EIN RETREAT MIT SILVIA BERGAMIN



# EINE BERÜHRENDE REISE MITTEN IN DEIN HERZ

**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 HARMONIE ZU ERFAHREN.

## **MANTRA - SINGEN**

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

**1. BIS 3. APRIL 2022**

**SEMINARHAUS «SHIMA» DAVOS  
DISCHMASTRASSE 63  
7260 DAVOS DORF  
[www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)**

**Beginn: FREITAG 1.4. 10:00 UHR  
Ende : SONNTAG 3.4. 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](mailto:silla.bergamin@gmail.com)**