

LU JONG  
TIBETISCHES HEIL- YOGA  
MANTRA - SINGEN  
MEDITATION UND SEIN  
26. BIS 28. MAI 2023  
PFINGSTEN  
IM SHIMA DAVOS  
MEDITATIONS RETREAT MIT SILVIA BERGAMIN



## MEDITATIONS - RETREAT

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.

26. BIS 28. MAI 2023

SEMINARHAUS «SHIMA» DAVOS  
DISCHMASTRASSE 63  
7260 DAVOS DORF  
RUTH ALTERMATT  
+41 81 410 12 00  
[www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)

BEGINN: FREITAG 26.5. 10.00 UHR  
ENDE : SONNTAG 28.5. 16.00 UHR

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

INFO & ANMELDUNG:

SILVIA BERGAMIN «KASCHAL»  
RICKETWILERSTRASSE 5, CH - 8405 WINTERTHUR  
+41 (0)79 381 40 42  
[silla.bergamin@gmail.com](mailto:silla.bergamin@gmail.com)