

LU JONG
TIBETISCHES HEIL- YOGA

MEDITATION UND SEIN 22. BIS 24. NOV. 2024

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 KÖR-
PER, 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.

22. BIS 24. NOVEMBER 2024

SEMINARHAUS «SHIMA» DAVOS
DISCHMASTRASSE 63
7260 DAVOS DORF
RUTH ALTERMATT
+41 81 410 12 00
www.shima-davos.ch

BEGINN: FREITAG 22.11. 10.00 UHR
ENDE : SONNTAG 24.11. 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