



“ LU JONG “ TIBETISCHES YOGA MIT
GESCHICHTEN AUS DEM HIMALAYA

EIN SEMINAR MIT USCHI ERLEWEIN UND SILVIA BERGAMIN

YOGISCHE BEWEGUNGS- UND GESCHICHTEN- REISEN AUF DAS DACH DER WELT

LU JONG, EINE ÜBER 5000 JAHRE ALTE BEWEGUNGSLEHRE TIBETS, IST EINE KRAFTVOLLE MEDITATIONSFORM, DIE UNSERE GESUNDHEIT SOWIE KÖRPERENERGIE STEIGERT, UNSER RÜCKGRAT STÄRKT UND EINE HARMONISCHE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER, SEELE, ATEM UND GEIST SCHAFFT. EIN ACHTSAMER WEG ZU INNERER RUHE UND, ZUM GLÜCKLICHSEIN. GEEIGNET FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN.

... UND DAZWISCHEN, EINE WUNDERVOLLE GELEGENHEIT ZUM VERTIEFEN DER ÜBUNGEN UND WEGTRÄUMEN ...
EINE **GESCHICHTENAUFFÜHRUNG** VON UNSRER GASTKÜNSTLERIN **USCHI ERLEWEIN**.
VON YAKS UND HIRTEN, DIE DIE SPRACHE DER TIERE VERSTEHEN, VOM GLÜCK EIN LIED ZU BESITZEN, VON WASSERGEISTERN UND WINDPFERDEN.

SEMINARDATUM, ZEITEN UND VERANSTALTUNGSORT

SONNTAG, 2. JUNI 2013 BEGINN 10.00 UHR BIS 17.00 UHR (MITTAGSPAUSE CA 2 STUNDEN)

YOGA & PILATES STUDIO GRÜNTALSTRASSE 24 8405 WINTERTHUR

KOSTEN CHF 100

BEIM BAHNHOF WINTERTHUR SEEN

SEMINARLEITUNG UND GASTKÜNSTLERIN

SILVIA BERGAMIN, LU JONG – LEHRERIN NACH DER TRADITION VON TULKU LOBSANG RINPOCHE
USCHI ERLEWEIN, PROFESSIONELLE GESCHICHTENSPIELERIN AUS DEUTSCHLAND

www.lujong.org
www.uschi-erlewein.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

SILVIA BERGAMIN, RICKETWILERSTRASSE 5, 8405 WINTERTHUR

+41 (0)52 232 91 40 / +41 (0)79 381 40 42 silla.bergamin@gmail.com

