

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 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.

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