



**„ ENERGIE KANN WEDER GESCHAFFEN NOCH ZERSTÖRT WERDEN ...
SIE KANN NUR IHRE FORM ÄNDERN „**
ALBERT EINSTEIN

LIEBE INTERESSIERTE
LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE

ÜBERALL SPÜREN WIR DIE ENERGIE DES FRÜHLINGS ... KNOSPEN EINER FÜLLE VON FARBE UND KLANG. DAS SEIN, WELCHES UNS EINLÄDT, DIE GEHEIMNISSE DES LEBENS NEU ZU ENTDECKEN.

GERNE MÖCHTEN WIR EUCH AUF UNSER SEMINAR **LU JONG** TIBETISCHES YOGA, **MEDITATION** UND **MANTRA SINGEN** VOM SAMSTAG, 16. BIS SONNTAG 17. APRIL IN **VALZEINA** (IM BÜNDNER HIMALAYA) AUFMERKSAM MACHEN.

ACHTSAM WERDEN WIR DIE LU JONG ÜBUNGEN DER 5- ELEMENTE ÜBEN UND VERTIEFEN, SOWIE WEITERE KÖRPERÜBUNGEN DES TIBETISCHEN YOGA'S KENNEN LERNEN. LU JONG ÜNTERSTÜTZT UND FÖRDERT DIE GESUNDHEIT VON KÖRPER, SEELE UND GEIST.

DAS MANTRA SINGEN BERÜHRT DURCH SCHWINGUNG UND VIBRATION UNSER HERZ UND VERSTÄRKT DIE SUBTILE WIRKUNGSWEISE DES LU JONGS AUF EINE WUNDERVOLLE ART UND WEISE. DADURCH WERDEN KÖRPER UND PSYCHE MIT ENERGIE, TIEFER FREUDE UND HARMONIE ERFÜLLT.

... UND DAZWISCHEN LEGEN WIR UNSRE AUFMERKSAMKEIT IMMER WIEDER AUF DAS SEIN.

EINE SYMBIOSE VON KLANG ... BEWEGUNG ... UND STILLE ...

ES WÜRDEN UNS SEHR FREUEN, EUCH IM LIEBEVOLL GESTALTETEN HAUUS WILDROSE VON GABRIELA HOFER, IN VALZEINA BEGRÜSSEN ZU DÜRFEN !

MIT EINEM HERZLICHEN LÄCHELN

SILVIA LHAMO UND MICHELLE

SILVIA BERGAMIN www.kaschal.ch & MICHELLE DEFALQUE www.herzundstimme.ch