



LU JONG  
TIBETISCHES HEIL- YOGA  
MANTRA - SINGEN  
MEDITATION UND SEIN  
20. BIS 22. NOVEMBER 2020

IM SHIMA DAVOS  
EIN RETREAT MIT SILVIA BERGAMIN



# EINE YOGISCHE KLANGREISE AUF DAS DACH DER WELT

## 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 ENTSPANNUNG ZU ERFAHREN.

## MANTRA - SINGEN

WIRKT HERZÖFFNEND... UND ERFÜLLT DICH MIT ENERGIE,  
UM EINZUTAUCHEN IN DEN MYSTISCHEN KERN DEINES SEINS.

20. BIS 22. NOVEMBER 2020

SEMINARHAUS "SHIMA" DAVOS  
DISCHMASTRASSE 63  
7260 DAVOS DORF  
[www.shima-davos.ch](http://www.shima-davos.ch)

Beginn: FREITAG 20.11. 10:00 UHR  
Ende: SONNTAG 22.11. 16:00 UHR

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

INFO & ANMELDUNG:  
SILVIA BERGAMIN  
+41 79 381 40 42  
[silla.bergamin@gmail.com](mailto:silla.bergamin@gmail.com)