

# Formentera Mindfulness Retreat

Mindfulness - Silence - Lu Jong



**7 Tage bewusstes Ankommen bei Dir** ♥

ॐ **Verbunden mit der Natur**

ॐ **Verbunden mit Dir**

ॐ **Verbunden mit dem großen Ganzen**

Am Strand mit malerischem Meerblick im Süden Formenteras  
in einem familienbetriebenen Boutique Hotel mit liebevoll  
eingerrichteten Zimmern.

**Eine ganz besondere Reise zu Dir selbst...**

**12. - 18. Oktober 2026**



Weitere Infos und Details auf [www.jasmin-kaiser.de](http://www.jasmin-kaiser.de)



## **Innere Einkehr – Ankommen – Sein**

### **Meditation, Stille, pures Sein**

Den Geist zur Ruhe kommen lassen und dein wahres Selbst einladen, sich zu entfalten

### **Tägliche LU JONG Praxis – Tibetisches Heilyoga**

Über sanfte Körperbewegungen und bewusstes Atmen im Körper ankommen, zuhause und verbunden sein. Lu Jong ist Meditation in fließender Bewegung und basiert auf der tibetischen Medizin. Lu Jong bringt Geist und Körper wieder in eine Einheit und lässt die Kraft des Atems heilsam erfahren.

### **Teachings & Weisheiten**

Tiefes Verständnis von Körperintelligenz, innerer Muster, Reflexion & tiefer Austausch

### **Achtsamkeitspraxis & -übungen**

Ankommen und präsent Sein im Hier & Jetzt mit allen Sinnen

### **Körperübungen & Bodywork**

Über den Körper Blockaden lösen, Halt geben & Nachnähren

### **Arbeit mit dem Nervensystem**

Selbstregulation & Sicherheit im Körper erfahren

### **Energy Healing**

Selbstheilungskräfte aktivieren & Heilenergie fließen lassen

### **Spirituelle Praktiken & Rituale**

Bewusstseinsweiterung durch innere Ausrichtung & Wohlwollen

### **Cacao Zeremonien**

Herzöffnung & Verbindung mit der Natur

### **Darkness Meditation**

Deinem inneren Licht im Dunkeln begegnen – losgelöst von Zeit & Raum

### **Tiefes Er-innern... an dein wahres Ich**

Be Who You Truly Are ♡ Fühlst du dich gerufen?

Wenn du dir selbst eine besondere Auszeit in magischer Umgebung schenken möchtest, dann komm gerne in Kontakt mit mir.

Mobil: +49-(0) 173-28 38 290 oder E-Mail: [mail@jasmin-kaiser.de](mailto:mail@jasmin-kaiser.de)

**Ich freue mich darauf, dich an dein Licht zu er-innern** ♡

