

Die Fünf »Tibeter«[®]

Vitalität · Atmung · Entspannung



Ayurveda-Fachinstitut

Dr. rer. nat. Barbara Groß

Heilpraktikerin

Dorfstraße 15 · 14552 Wildenbruch

Tel. 033205/45 989 · Fax 033205/45 988

ayurveda.institut@aol.com

Mitglied im Fünf »Tibeter«[®] Dachverband e.V.

**DIE FÜNF »TIBETER«[®],
DIE SEIT MEHR ALS 2000 JAHREN PRAKTIZIERT WERDEN,
HABEN IHREN URSPRUNG IM TRADITIONELLEN YOGA.**

Ihre besondere Wirkung auf verschiedene Organe des menschlichen Körpers ergibt sich aus der harmonischen Kombination von achtsam ausgeführten Bewegungen und bewusster Atmung.

Die fünf sich ergänzenden Bewegungsabläufe sind, -auch von sportlich Ungeübten- in kurzer Zeit erlernbar und in den Alltag integrierbar.

Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit sind sie für Menschen jeden Alters geeignet, die ihre geistige und körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit erhalten, fördern und wieder erlangen wollen.

Regelmäßig durchgeführt, erzielen sie einen spürbaren Gewinn an Vitalität & Lebensfreude, harmonisieren sie den Fluß der Lebensenergie, aktivieren sie den Kreislauf, fördern die Durchblutung unserer lebenswichtigen Organe.

Sie stimulieren das Nervensystem, aktivieren das Hormonsystem und somit unser Immunsystem.



Das tägliche Praktizieren der Fünf »Tibeter«[®] bedeutet für Sie:

*Energie & Vitalität
tiefe Entspannung & Harmonie
höhere Leistungsfähigkeit & Stressbewältigung
neues Körperbewusstsein
mehr Lebensfreude*

Einzelstunden

Tagesseminare

Wochenendseminare

*Preise und Termine entnehmen Sie
bitte dem aktuellen Seminarprogramm.
Individuelle Terminabsprachen
sind möglich.*

Seminarinhalt:

- *Philosophie und Geisteshaltung der Fünf »Tibeter«[®]*
- *richtige und optimale Bewegungs- ausführung aller fünf Übungen im Zusammenspiel mit der Atmung*
- *ergänzende meditative Übungen*
- *Grundkenntnisse über Energiezentren und Hormondrüsen des Körpers und ihre Wirkung*

Wegbeschreibung

*von der A 10 (südlicher Berliner Ring)
Abfahrt Michendorf/Beelitz > auf B 2
Richtung Michendorf > nach 500 m
(hinter Ford-Autohaus) rechts Richtung
Wildenbruch > ca. 3 km nach rechts
in die Dorfstraße abbiegen
von der B 2 aus Potsdam > am Orts-
ausgang vor dem Ford-Autohaus links
Richtung Wildenbruch > ca. 3 km nach
rechts in die Dorfstraße abbiegen
mit dem Bus > Linie 608 von Potsdam
Hbf bis Haltestelle Potsdamer Straße >
3 min Fußweg in Richtung Dorfkirche*



*Fotos & Gestaltung: Gilt May Wolff www.kitzyflue.de, Potsdam
Mahnfotos: Dr. Clavel Ortel & Dipl.-Ing. Egon Ortel, Brahm
Druck: amé druck, Potsdam*