

## 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  
ayurvedainstitut@aol.com

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

Einzelstunden

Tagesseminare

Wochenendseminare

Freie und Termine entnehmen Sie  
bitte dem aktuellen Seminarprogramm.  
Individuelle Termineabsprachen  
sind möglich.

### Seminarinhalte

- 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  
(in der 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 m Fußweg in Richtung Dorfkirche

Foto & Gestaltung: Cate May Hoffmann & GfV.de, Potsdam  
Nachfotografieren: Dr. Clavio Corral & GfV.de, Eigenes Copyright, GfV.de  
Druck: amé druck, Potsdam

**DIE FÜNF »TIBETER«<sup>®</sup>,  
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«<sup>®</sup> bedeutet für Sie:*

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