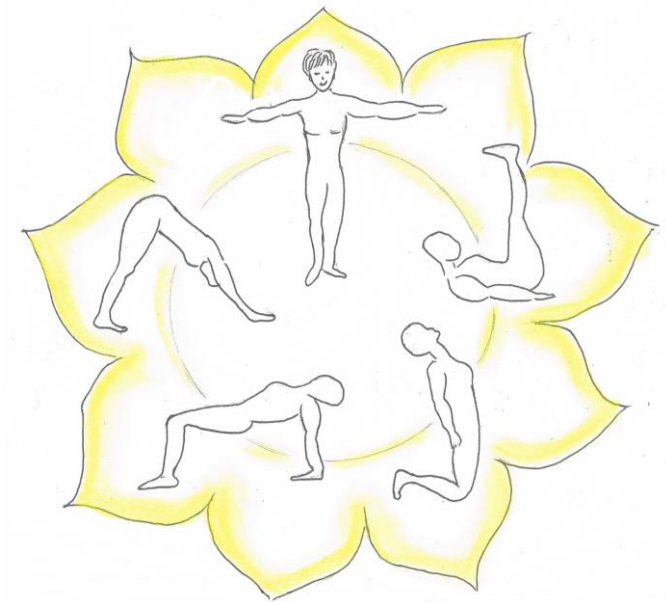


Die Fünf »Tibeter«[®] - die 5 Riten zu mehr Vitalität

Diese Körperübungen oder „Riten“ sind **für jede Alters- und Leistungsstufe** geeignet, da sie leicht zu erlernen sind. Es ist eine Übungsabfolge, die eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Für Jeden die richtige Wahl, der Ruhe und Gelassenheit in sein Leben bringen möchte und sich körperlich fit zu fühlen möchte. Für Menschen, die Körper, Geist und Seele stärken wollen. Bei regelmäßiger Ausübung können sie sehr schnell eine höhere Vitalität erreichen. Zu den ersten Verbesserungen, die spürbar werden, gehört der Abbau von Nervosität. Sie empfinden **mehr Ruhe und Gelassenheit im täglichen Leben**. Viele Symptome wie Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen, Atemnot etc. können in die Regulierung kommen. Die Lebensenergie steigt durch die Aktivierung und Harmonisierung der 7 Hauptenergiezentren in unserem Körper. Sind diese im stetigen harmonischen Energiefluss, lassen sie uns gesünder und lebendiger werden. Wir kommen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, **spüren die Kraft unseres Herzens und die Klarheit unseres Geistes**.



Wichtig ist die richtige Ausübung dieser 5 Körperübungen. Dieses werde ich ihnen vermitteln und sie werden einiges über die Wirkungsweise kennenlernen. Am Ende des Kurses erfahren sie noch etwas über den 6. „geheimen“ Ritus.

10 Mal treffen wir uns einmal wöchentlich, Mittwoch 19.00Uhr, und nehmen uns Zeit für die richtige Ausübung der Fünf »Tibeter«[®].

Kursbeginn: entnehmen sie bitte dem Terminplan unter <http://blickart-online.de/aktuelles.html>