



„Die 5 Tibeter“

Starten Sie den Tag voller Energie und Lebenslust mit den 5 Tibetern.

Die 5 Tibeter stellen ein einzigartiges System der Energiearbeit dar. Bei diesen spirituellen Übungen werden wahrhaftig Körper, Geist und Seele miteinbezogen. Ihre anmutende Schlichtheit und ihre enorme Kraftentfaltung machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil unserer Energiearbeit.

Messungen zeigen, dass die Chakrenaktivität nach einmaliger Praktizierung der 5 Tibeter auf über 20%, meist jedoch auf 30% ansteigt. Diese Anhebung des Energieniveaus hält meist mehrere Stunden an. Deshalb sind diese spirituellen Übungen grandios.

In kurzer Zeit wird das gesamte Meridian-, Chakren- und Aurasystem gereinigt und energetisiert, Ausgeglichenheit, Vitalität und spirituelles Wachstum sind in der Regel schon nach den zweiten bzw. dritten Übungseinheiten wahrzunehmen.

Die 5 Tibeter sind für jeden geeignet, egal wie alt man sich fühlt. Wichtig ist nur, dass man sie richtig praktiziert...

Die Durchführung:

Führen Sie die Übungen konzentriert und genau im Sinne der Anleitung durch. Beginnen Sie ruhig auf niedrigem Niveau (drei bis sieben Wiederholungen) und steigern Sie sich kontinuierlich auf das Ziel von 21 Bewegungen. Kommen Sie geistig und körperlich zur Ruhe, ohne jedoch in Ihrer Aufmerksamkeit nachzulassen. Die Meditationssätze helfen Ihnen dabei. Beginnen Sie jeden Tag mit den fünf Tibetern.

Der erste Tibeter



"Meine Energie fließt frei und offen"

Stehen Sie in aufrechter Haltung mit zur Seite ausgestreckten und sich parallel zum Boden befindenden Armen. Die Handflächen zeigen nach unten. Unter Beibehaltung der Armposition drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Das Ziel sind 21 Umdrehungen - zu Beginn der

Übung sollten Sie nicht übertreiben und bei möglichem Auftreten eines Schwindelgefühls abbrechen. Anschließend atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Sie erlangen nach den Drehungen inneres Gleichgewicht.

Der zweite Tibeter



"Ich lebe bewusst aus meiner Mitte"

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten eng am Körper. Heben Sie nun Ihre Beine senkrecht hoch. Zugleich legen Sie Ihr Kinn an die Brust. Rücken und Po bleiben am Boden. Die ausgestreckten Beine werden danach wieder in

die Ausgangsposition zurückgeführt.

Das Einatmen durch die Nase soll während des Hebens der Beine erfolgen, ausgeatmet wird beim Zurückführen der Beine. Auch diese Übung soll 21-mal wiederholt werden. Nach Beendigung der Übung atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.

Der dritte Tibeter



"Ich öffne mich der Schönheit des Lebens"

Knien Sie sich mit aufgestellten Zehen und einem Knieabstand von zehn Zentimetern auf den Boden. Ihre Handflächen liegen auf der Rückseite Ihrer Oberschenkel. Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht und ziehen Sie Ihr Kinn an die Brust. Nun atmen Sie durch die Nase ein und lehnen

sich von der Taille aus zurück - stützen Sie sich mit den an den Oberschenkeln liegenden Händen ab. Neigen Sie Ihren Kopf nach hinten. Sie haben nun eine



Bogenartige Position und öffnen sich der Welt. Bei der Rückkehr in die Ausgangsstellung atmen Sie aus.

Der vierte Tibeter



"Ich bin kraftvoll und lebendig"

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Legen Sie Ihre Handflächen parallel neben Ihre Hüften. Sammeln Sie nun beim Einatmen alle Energie und heben Sie Ihren Körper vom Boden ab: Die Hüften gehen nach oben und die Knie werden gebeugt, so dass Ihre Fußsohlen und Hände nun als Stützen flach gegen den Boden drücken. Den Kopf in den Nacken legen. Auf diese Weise bilden Sie eine Brücke. Jeder Muskel Ihres Körpers ist angespannt. Atmen Sie bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsam aus. Am Ende atmen Sie erneut ruhig ein und aus.

Der fünfte Tibeter



"Ich spüre und genieße die Vitalität"

Nehmen Sie Liegestützhaltung ein, wobei der Kopf leicht nach hinten geneigt ist und Gesäß- sowie Bauchmuskeln unbedingt angespannt sein sollten. Hände und Füße befinden sich ungefähr 60 Zentimeter voneinander entfernt. Nun heben Sie beim Einatmen Ihr Gesäß weit nach oben, ziehen Sie dabei Ihr Kinn zur Brust. Ihre Arme und Beine sind gestreckt. Diese Haltung ähnelt einem Dreieck. Beim Ausatmen kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Nachdem Sie diese Übung bis zu 21-mal wiederholt haben, atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.



„Die 5 Tibeter“

Starten Sie den Tag voller Energie und Lebenslust mit den 5 Tibetern.

Die 5 Tibeter stellen ein einzigartiges System der Energiearbeit dar. Bei diesen spirituellen Übungen werden wahrhaftig Körper, Geist und Seele miteinbezogen. Ihre anmutende Schlichtheit und ihre enorme Kraftentfaltung machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil unserer Energiearbeit.

Messungen zeigen, dass die Chakrenaktivität nach einmaliger Praktizierung der 5 Tibeter auf über 20%, meist jedoch auf 30% ansteigt. Diese Anhebung des Energieniveaus hält meist mehrere Stunden an. Deshalb sind diese spirituellen Übungen grandios.

In kurzer Zeit wird das gesamte Meridian-, Chakren- und Aurasystem gereinigt und energetisiert, Ausgeglichenheit, Vitalität und spirituelles Wachstum sind in der Regel schon nach den zweiten bzw. dritten Übungseinheiten wahrzunehmen.

Die 5 Tibeter sind für jeden geeignet, egal wie alt man sich fühlt. Wichtig ist nur, dass man sie richtig praktiziert...

Die Durchführung:

Führen Sie die Übungen konzentriert und genau im Sinne der Anleitung durch. Beginnen Sie ruhig auf niedrigem Niveau (drei bis sieben Wiederholungen) und steigern Sie sich kontinuierlich auf das Ziel von 21 Bewegungen. Kommen Sie geistig und körperlich zur Ruhe, ohne jedoch in Ihrer Aufmerksamkeit nachzulassen. Die Meditationssätze helfen Ihnen dabei. Beginnen Sie jeden Tag mit den fünf Tibetern.

Der erste Tibeter



"Meine Energie fließt frei und offen"

Stehen Sie in aufrechter Haltung mit zur Seite ausgestreckten und sich parallel zum Boden befindenden Armen. Die Handflächen zeigen nach unten. Unter Beibehaltung der Armposition drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Das Ziel sind 21 Umdrehungen - zu Beginn der

Übung sollten Sie nicht übertreiben und bei möglichem Auftreten eines Schwindelgefühls abbrechen. Anschließend atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Sie erlangen nach den Drehungen inneres Gleichgewicht.

Der zweite Tibeter



"Ich lebe bewusst aus meiner Mitte"

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten eng am Körper. Heben Sie nun Ihre Beine senkrecht hoch. Zugleich legen Sie Ihr Kinn an die Brust. Rücken und Po bleiben am Boden. Die ausgestreckten Beine werden danach wieder in

die Ausgangsposition zurückgeführt.

Das Einatmen durch die Nase soll während des Hebens der Beine erfolgen, ausgeatmet wird beim Zurückführen der Beine. Auch diese Übung soll 21-mal wiederholt werden. Nach Beendigung der Übung atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.

Der dritte Tibeter



"Ich öffne mich der Schönheit des Lebens"

Knien Sie sich mit aufgestellten Zehen und einem Knieabstand von zehn Zentimetern auf den Boden. Ihre Handflächen liegen auf der Rückseite Ihrer Oberschenkel. Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht und ziehen Sie Ihr Kinn an die Brust. Nun atmen Sie durch die Nase ein und lehnen

sich von der Taille aus zurück - stützen Sie sich mit den an den Oberschenkeln liegenden Händen ab. Neigen Sie Ihren Kopf nach hinten. Sie haben nun eine



Bogenartige Position und öffnen sich der Welt. Bei der Rückkehr in die Ausgangsstellung atmen Sie aus.

Der vierte Tibeter



"Ich bin kraftvoll und lebendig"

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Legen Sie Ihre Handflächen parallel neben Ihre Hüften. Sammeln Sie nun beim Einatmen alle Energie und heben Sie Ihren Körper vom Boden ab: Die Hüften gehen nach oben und die Knie werden gebeugt, so dass Ihre Fußsohlen und Hände nun als Stützen flach gegen den Boden drücken. Den Kopf in den Nacken legen. Auf diese Weise bilden Sie eine Brücke. Jeder Muskel Ihres Körpers ist angespannt. Atmen Sie bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsam aus. Am Ende atmen Sie erneut ruhig ein und aus.

Der fünfte Tibeter



"Ich spüre und genieße die Vitalität"

Nehmen Sie Liegestützhaltung ein, wobei der Kopf leicht nach hinten geneigt ist und Gesäß- sowie Bauchmuskeln unbedingt angespannt sein sollten. Hände und Füße befinden sich ungefähr 60 Zentimeter voneinander entfernt. Nun heben Sie beim Einatmen Ihr Gesäß weit nach oben, ziehen Sie dabei Ihr Kinn zur Brust. Ihre Arme und Beine sind gestreckt. Diese Haltung ähnelt einem Dreieck. Beim Ausatmen kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Nachdem Sie diese Übung bis zu 21-mal wiederholt haben, atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.



„Die 5 Tibeter“

Starten Sie den Tag voller Energie und Lebenslust mit den 5 Tibetern.

Die 5 Tibeter stellen ein einzigartiges System der Energiearbeit dar. Bei diesen spirituellen Übungen werden wahrhaftig Körper, Geist und Seele miteinbezogen. Ihre anmutende Schlichtheit und ihre enorme Kraftentfaltung machen sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil unserer Energiearbeit.

Messungen zeigen, dass die Chakrenaktivität nach einmaliger Praktizierung der 5 Tibeter auf über 20%, meist jedoch auf 30% ansteigt. Diese Anhebung des Energieniveaus hält meist mehrere Stunden an. Deshalb sind diese spirituellen Übungen grandios.

In kurzer Zeit wird das gesamte Meridian-, Chakren- und Aurasystem gereinigt und energetisiert, Ausgeglichenheit, Vitalität und spirituelles Wachstum sind in der Regel schon nach den zweiten bzw. dritten Übungseinheiten wahrzunehmen.

Die 5 Tibeter sind für jeden geeignet, egal wie alt man sich fühlt. Wichtig ist nur, dass man sie richtig praktiziert...

Die Durchführung:

Führen Sie die Übungen konzentriert und genau im Sinne der Anleitung durch. Beginnen Sie ruhig auf niedrigem Niveau (drei bis sieben Wiederholungen) und steigern Sie sich kontinuierlich auf das Ziel von 21 Bewegungen. Kommen Sie geistig und körperlich zur Ruhe, ohne jedoch in Ihrer Aufmerksamkeit nachzulassen. Die Meditationssätze helfen Ihnen dabei. Beginnen Sie jeden Tag mit den fünf Tibetern.

Der erste Tibeter



"Meine Energie fließt frei und offen"

Stehen Sie in aufrechter Haltung mit zur Seite ausgestreckten und sich parallel zum Boden befindenden Armen. Die Handflächen zeigen nach unten. Unter Beibehaltung der Armposition drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn um die eigene Achse. Das Ziel sind 21 Umdrehungen - zu Beginn der

Übung sollten Sie nicht übertreiben und bei möglichem Auftreten eines Schwindelgefühls abbrechen. Anschließend atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Sie erlangen nach den Drehungen inneres Gleichgewicht.

Der zweite Tibeter



"Ich lebe bewusst aus meiner Mitte"

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten eng am Körper. Heben Sie nun Ihre Beine senkrecht hoch. Zugleich legen Sie Ihr Kinn an die Brust. Rücken und Po bleiben am Boden. Die ausgestreckten Beine werden danach wieder in

die Ausgangsposition zurückgeführt.

Das Einatmen durch die Nase soll während des Hebens der Beine erfolgen, ausgeatmet wird beim Zurückführen der Beine. Auch diese Übung soll 21-mal wiederholt werden. Nach Beendigung der Übung atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.

Der dritte Tibeter



"Ich öffne mich der Schönheit des Lebens"

Knien Sie sich mit aufgestellten Zehen und einem Knieabstand von zehn Zentimetern auf den Boden. Ihre Handflächen liegen auf der Rückseite Ihrer Oberschenkel. Halten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht und ziehen Sie Ihr Kinn an die Brust. Nun atmen Sie durch die Nase ein und lehnen

sich von der Taille aus zurück - stützen Sie sich mit den an den Oberschenkeln liegenden Händen ab. Neigen Sie Ihren Kopf nach hinten. Sie haben nun eine



Bogenartige Position und öffnen sich der Welt. Bei der Rückkehr in die Ausgangsstellung atmen Sie aus.

Der vierte Tibeter



"Ich bin kraftvoll und lebendig"

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Legen Sie Ihre Handflächen parallel neben Ihre Hüften. Sammeln Sie nun beim Einatmen alle Energie und heben Sie Ihren Körper vom Boden ab: Die Hüften gehen nach oben und die Knie werden gebeugt, so dass Ihre Fußsohlen und Hände nun als Stützen flach gegen den Boden drücken. Den Kopf in den Nacken legen. Auf diese Weise bilden Sie eine Brücke. Jeder Muskel Ihres Körpers ist angespannt. Atmen Sie bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsam aus. Am Ende atmen Sie erneut ruhig ein und aus.

Der fünfte Tibeter



"Ich spüre und genieße die Vitalität"

Nehmen Sie Liegestützhaltung ein, wobei der Kopf leicht nach hinten geneigt ist und Gesäß- sowie Bauchmuskeln unbedingt angespannt sein sollten. Hände und Füße befinden sich ungefähr 60 Zentimeter voneinander entfernt. Nun heben Sie beim Einatmen Ihr Gesäß weit nach oben, ziehen Sie dabei Ihr Kinn zur Brust. Ihre Arme und Beine sind gestreckt. Diese Haltung ähnelt einem Dreieck. Beim Ausatmen kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Nachdem Sie diese Übung bis zu 21-mal wiederholt haben, atmen Sie langsam und tief durch die Nase ein und den Mund aus.