

Die Fünf »Tibeter«[®] bestehen aus fünf sich ergänzenden Bewegungsabläufen, die nacheinander und vollständig praktiziert werden. Diese Übungen entstammen dem traditionellen Yoga-System. Sie wurden aus ihrer statischen Form gelöst und dann in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt. Unterstrichen wird der Wert dieses Programms durch ergänzende Entspannungshaltungen.

Mögliche Fehlerquellen können durch eine genaue Ausführung der Bewegungen vermieden werden. Dieses Programm ist kurz und bündig, aber höchst wirkungsvoll, und besticht durch seine Einfachheit. Es kann von jedem Menschen in wenigen Stunden erlernt und dann selbstständig geübt werden. Schon 10 bis 15 Minuten tägliche Praxis reichen aus um den vollen Nutzen dieser Übungen zu erfahren.

Die Namen »Tibeter«[®] und Die Fünf »Tibeter«[®] sind geschützt. Die Verwendung erfolgt hier mit freundlicher Genehmigung des Dachverbandes. Der Dachverband ist nicht Veranstalter der angebotenen Kurse.

Lizenziertes Fünf »Tibeter«[®]
Trainer und Mitglied im Fünf
»Tibeter«[®] Dachverband



Theo Kuhn
Hohenzollernstr. 10
D-54290 Trier

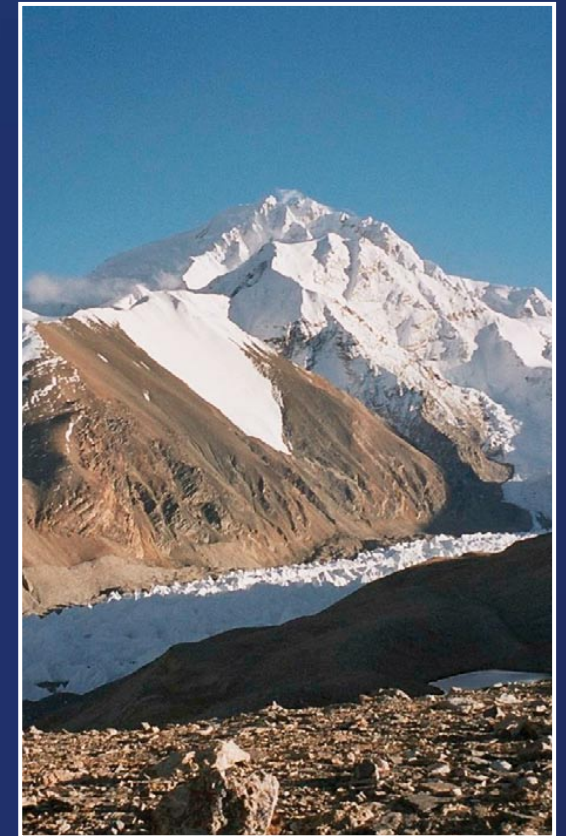
☎ + (49) 0651-4366227

✉ theo.kuhn@web.de

www.TorzumLicht.de

Gruppen- und Einzeltraining
Beratung und Literaturtipps

Die Fünf »Tibeter«[®]



Ein einfaches Energie- und
Fitnessprogramm,
das für alle Menschen jeden Alters
geeignet ist.

Die Fünf »Tibeter«[®] sind fünf leicht zu erlernende Körperübungen. Sie sind für alle Menschen jeden Alters geeignet. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Achtsamkeit wird der Fluss unserer Lebensenergie harmonisiert und aktiviert. Das ist die Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität bis ins hohe Alter. Diese Übungen helfen uns gesünder, lebendiger und bewusster zu sein. Dabei sind sie weit mehr als nur bloße Gymnastik. Die Fünf »Tibeter«[®] haben trotz der Einfachheit eine umfassende und sehr belebende Wirkung auf die verschiedensten Ebenen unseres Daseins. Sie eröffnen uns Wege zu unserem innersten Wesenskern.

Presseauszug aus dem Magazin Fit For Fun von 1998:

Die Fünf Tibeter – Das Wohlfühlwunder

»Ausgeglichen, Fit und voller Energie? Können Sie haben! Täglich nur eine Viertelstunde bringt Körper und Seele in Einklang. Ziel sind weder Idealfigur, noch Ausdauer, noch Gelenkigkeit (auch wenn diese Nebenwirkungen gelegentlich auftreten). Ziel ist ein neues Körperbewusstsein, das den Kopf wach macht und die Seele ins Gleichgewicht bringt.«



Erster Tibeter



Zweiter Tibeter



Dritter Tibeter



Vierter Tibeter



Fünfter Tibeter

In meinen Kursen erfahren Sie mehr über den Ursprung und die vielfältigen, möglichen Wirkungen der Fünf »Tibeter«[®]. Sie lernen unter qualifizierter Anleitung die fehlerfreie, praktische Ausführung der Bewegungen in Verbindung mit Atemführung und Achtsamkeit. Es gibt ausreichend Zeit für die Beseitigung von Fehlhaltungen, die Beantwortung Ihrer Fragen sowie den gemeinsamen Austausch. Die praktische Vermittlung der Übungen wird von theoretischem Hintergrundwissen begleitet. Durch zusätzliche Elemente wie z.B. Atem-, Entspannungs-, und Visualisierungsübungen sowie positive Lebensgestaltung entsteht ein rundes, ansprechendes Gesamtprogramm. Kursangebote für Einsteiger und Fortgeschrittene finden an wechselnden Orten in der Region Trier und Umgebung statt.

Auf Wunsch begleite ich Sie auch gerne nach dem Besuch eines Kurses als Ansprechpartner bei Fragen oder auftretenden Schwierigkeiten in der persönlichen Praxis.

Weitere Informationen, Termine und Preise auf Anfrage.