



Tian Tao Yoga

Bewegung und Atem in Meditation

Julia Kant, Berlin

Samstag, 26.1.2019 Basis Sonntag, 27.1.2019 Aufbau I jeweils ganztägig

Tian-Tao Yoga ist eine sehr wirkungsvolle Zen-buddhistische Technik der Regeneration und Selbstheilung, welche bis zur Kulturrevolution nur in Chinas Klöstern ausgeübt wurde.

Diese sanfte und doch kraftvolle Methode ist leicht zu erlernen und setzt keine besondere Sportlichkeit oder Gelenkigkeit voraus.

Körper, Geist und Seele können effektiv belebt und auf einer tiefen inneren Ebene ausgerichtet werden. Die Wirkungen sind tiefreichend und nicht auf den Körper beschränkt. Durch die auf die Primär-Energie abzielenden Übungen können oft regenerierende und verjüngende Prozesse in Gang gesetzt werden.

Die Wirkungen des Tian Tao können sein:

- Tonisierung und Kräftigung des gesamten Organismus
- Harmonisierung der Emotionen
- Neujustierung der Wirbelsäule und der Haltung
- Erhöhung der Flexibilität
- Förderung der Homöostase (Gleichgewichtszustand des Organismus)
- Ausgleich und Steigerung der Gehirnfunktion
- Steigerung der sexuellen Funktion
- Reduktion von Ängsten
- Erlangen tiefer meditativer Zustände

Tian Tao ist die optimale Lösung für den komplexen und stressigen Lebensstil unserer Zeit. Er kann überall und zu jeder Tageszeit praktiziert werden. Es gibt keinerlei Leistungsdruck, und auch schon 10 Minuten täglicher Praxis können bereits fühlbare Resultate bringen.

Ort: Zentrum für Yoga & Naturheilkunde Birgit Bandlow Goetheplatz 2 88214 Ravensburg

Anmeldung und weitere Informationen:

Julia Kant [somaliza\[at\]gmx.de](mailto:somaliza[at]gmx.de) Tel: +49 30 84319757

Birgit Bandlow [b.bandlow\(at\)web.de](mailto:b.bandlow(at)web.de) Tel: 0751 355 49 67 mobil: 0152 53 146 145