



Tian Tao Yoga

Bewegung und Atem in Meditation

Julia Kant, Berlin

2020

Samstag, 25. Januar – Basis

Sonntag, 26. Januar – Aufbau 1

jeweils 10– ~17 Uhr

Samstag, 01. Februar – Aufbau 2

Sonntag, 2. Februar – Aufbau 3

jeweils 10– ~17 Uhr

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.

Die Wirkungen des Tian Tao können sein:

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

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 fühlbare Resultate bringen.

Ort: **Yoga & Naturheilpraxis** Birgit Bandlow Goetheplatz 2 88214 Ravensburg

Preis: € 155.- pro Tag, Wiederholer € 95.-

Anmeldung und weitere Informationen:

Julia Kant [somaliza\[at\]gmx.de](mailto:somaliza[at]gmx.de) Tel: +49 30 843 19 757

Birgit Bandlow [b.bandlow\(at\)web.de](mailto:b.bandlow(at)web.de) Tel: +49 751 355 49 67 mobil: 0152 53 146 145