

## Die fünf Tibeter

### Fünf einfache Übungen zur inneren und äußeren Fitness

Unser westliches Denksystem und unser Alltag führen oft dazu, dass wir den Bezug zur Natur und die Sensibilität zu unserem Körper verlieren. Körperliche Überlastungen und Erschöpfungszustände beeinträchtigen zunehmend die eigene Lebensqualität. Schädliche Einflüsse werden uns jedoch erst bewusst, wenn physische oder psychische Probleme auftreten. Das Verständnis über das Zusammenwirken von Körper und Geist ist eine der wichtigsten Erfahrungen für den Westen, da wir unser höchstes Potential nur dann verwirklichen können, wenn Körper und Geist wieder eine Einheit bilden. Es ist daher wichtig, neue Methoden zu erlernen, um psychisch, seelisch und körperlich wieder zu Kräften zu kommen.

Eine dieser Methoden sind die fünf Tibeter. Diese sind eine Kombination von fünf dynamischen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Verbunden mit einer bewussten Körpermeditation, bewirken sie weit mehr als normale Fitnessübungen. Das Programm entfaltet eine ganzheitliche Wirkung, ist für Personen aller Altersklassen geeignet und ohne jeglichen Leistungsdruck erlernbar. Vermutlich entstammen diese Riten dem traditionellen Yogasystem. Sie wurden vor 2000 Jahren von tibetanischen Mönchen in den Hochtälern des Himalaja praktiziert und als festes Morgenritual durchgeführt. Mit diesem einfachen Fünf-Schritte-Programm können Sie täglich in 15-20 Minuten effektiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Die Wirkung setzt genau da ein, wo sich eine Schwäche befindet. Besonders schnelle Ergebnisse

werden bei Migräne, Über- und Untergewicht, Schlafstörungen, Osteoporose sowie bei Schmerzen im Nacken-, Rücken- und Schulternbereich verzeichnet. Das körperliche und seelische Immunsystem wird gestärkt. Sie werden leistungsfähiger, belastbarer und beweglicher. Die fünf Tibeter zu lernen ist leicht und macht Spaß. Schon innerhalb kurzer Zeit spüren Sie eine Besserung Ihres Allgemeinbefindens. Zur Einführung ist ein kurzes Grundseminar ratsam, um mögliche Fehlerquellen zu verhindern. Die Übungen können dann zu Hause problemlos durchgeführt werden.

*Stefanie Lepiorz Borghini*