



Fünf Tibeter ®

Autor/in: [zertifizierte Reiki-Meisterin, lizenzierte 5-Tibeter-Trainerin Pia Kumar](#)



1. Die 5 Tibeter ® Die Fünf Tibeter ® sind 5 einfache gymnastik-ähnliche Übungen, die von (fast) jedermann/-frau ausgeübt werden können. Diese Übungen sind eine hervorragende Methode, um den Körper zu trainieren und gleichzeitig etwas für den Geist und die Seele zu tun. Sie verhelfen im Alltag zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Lebensfreude. Die Wurzeln der Fünf Tibeter ® liegen wahrscheinlich im Yoga. Da Yoga oft statisch geübt wird, sind die Fünf Tibeter eine wunderbare Alternative für uns westliche Menschen, da sie dynamisch geübt werden. Mit Meditation tun sich ja viele von uns schwer. Eine Körpermeditation wie die Fünf Tibeter ® könnte die Lösung sein. Vor allem für Menschen mit leichten Rückenbeschwerden und Menschen, die vorwiegend im Sitzen arbeiten, können die 5-Tibeter von unschätzbarem Wert sein. Diese wunderbaren Übungen wirken ausserdem positiv auf die Konzentration; helfen uns das Gewicht zu regulieren; fördern die Verdauung; helfen speziell uns Frauen, die Problemzonen in Schach zu halten; tragen zu einer aufrechten Haltung bei (Schulterschmerzen, Kreuzbeschwerden, allg. Rückenschmerzen etc.); stärken das Immunsystem und helfen uns unsere emotionale Ausgeglichenheit und Stabilität zu erhalten bzw. wieder zu erlangen. 2. Unter der Bezeichnung die Fünf Tibeter ® versteht man ein ganzheitliches Energie-Programm, das ursprünglich von fünf tibetischen Mönchen entwickelt wurde. Dieses besteht aus fünf speziellen Körperübungen, dem Kreisel, der Kerze, dem Halbmond, der Brücke und dem Berg. Das regelmäßige Ausführen dieser Übungen verspricht neben der Harmonisierung von körperlichen und geistigen Abläufen auch Vitalität, Zufriedenheit und Lebensfreude. Wichtig ist die tägliche Praxis, die, beginnend mit jeweils drei Übungen, von Woche zu Woche gesteigert wird. Die Fünf Tibeter ® sind auch im Selbststudium zu erlernen und einfach in den Alltag zu integrieren. Text 1. Pia Kumar, 5 -Tibeter ® -Trainerin Text 2. www.baederkalender.de

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten