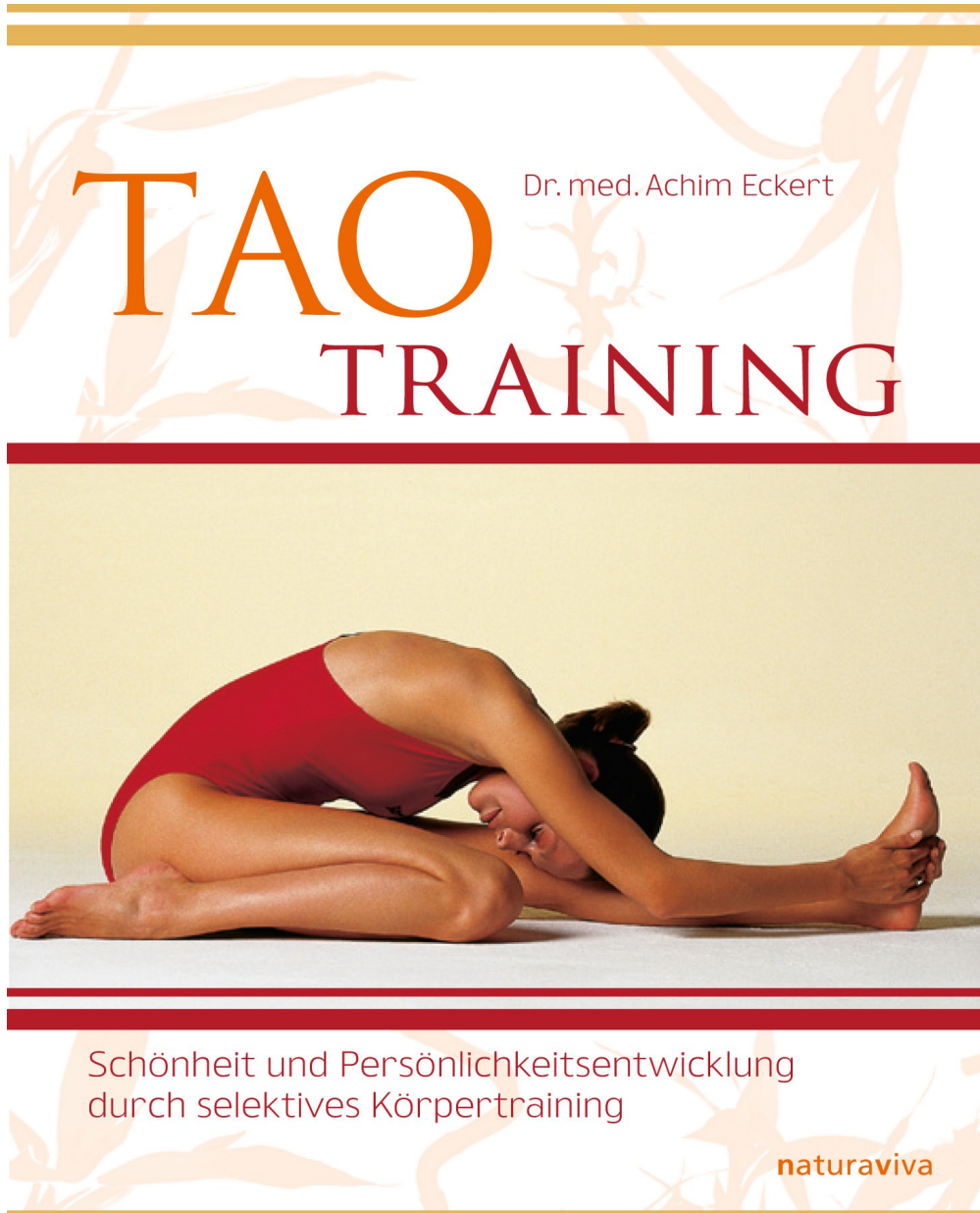


TAO TRAINING

SHÉN DÀO: AUSBILDUNG IN STRUKTURELLER FASZIENARBEIT

zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Verschönerung des Körpers,
zur Aufrichtung und Erweiterung eines eingesunkenen Brustkorbes,
zur Vertiefung der Atmung und damit der verfügbaren Energie,
zur Entladung erstarrter Emotionen und der Förderung von Selbstaussdruck,
zur Verringerung von Hohlkreuz, O- und X-Beinen und Skoliose



Die Faszienbehandlungen sind so angeordnet, dass sie blockierte Meridianverläufe im Gewebe öffnen und damit den Fluss der Lebensenergie (des Qi) im Organismus verstärken. Dadurch steht mehr Energie für Gesundheit und Vitalität, aber auch für die Umsetzung persönlicher Ziele zur Verfügung.

Die Shén Dào Ausbildung umfasst Körpertraining, Meditation, die Lehre der Körper- und Charaktertypen nach Wilhelm Reich und Alexander Lowen sowie Faszienarbeit, um Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster zu verändern.

Grundlage des TAO TRAINING sind die im Buch GESUND trotz CORONA beschriebenen **SIEBEN STUFEN DES HEILENS**.

Achtsamkeit – Hirnfasten und Zeuge seiner Gedanken und Gefühle werden

Atmung – Tiefere Atmung bedeutet mehr Energie; neue Atemrhythmen bedeuten mehr geistige und emotionale Flexibilität

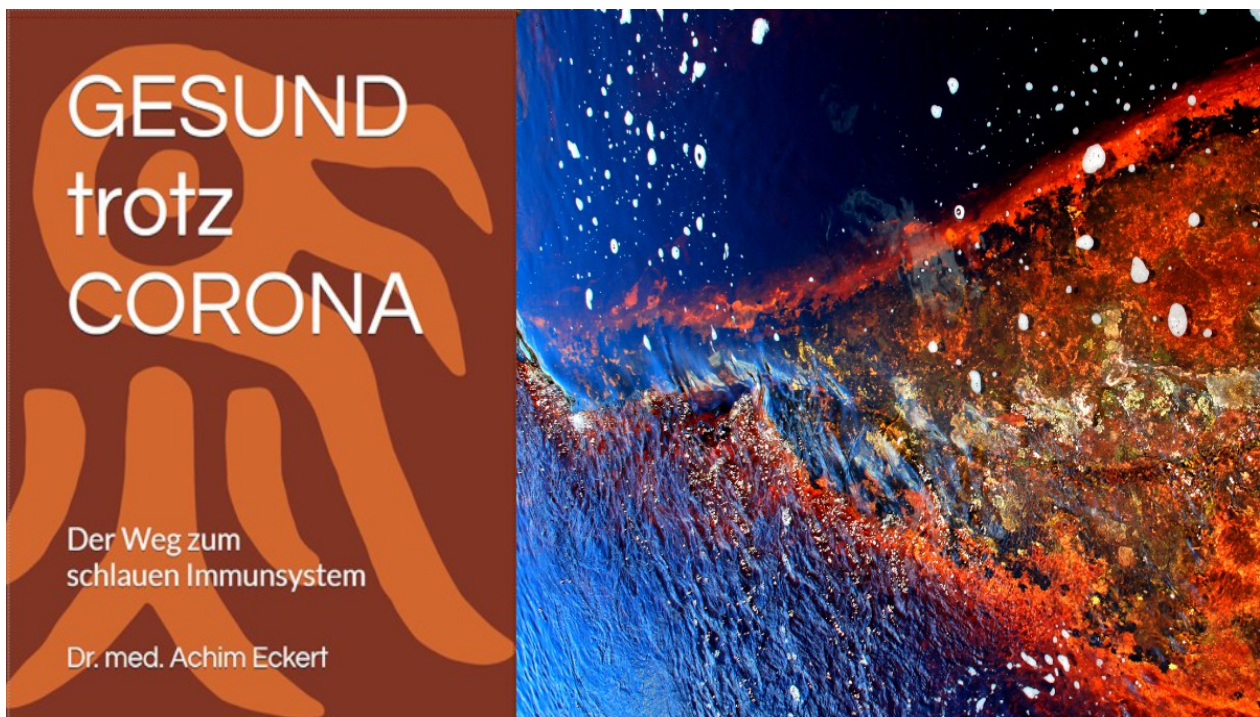
Bewegung – bedeutet mehr Atmung und bessere Ausdauer

Ernährung – vom Feinstofflichen zum Grobstofflichen

Faszienarbeit & **Akupressur** – Belebung des Körpers, Entspannung verkürzter Muskeln, Vertiefung des Qi-Flusses in den Meridianen, Lenkung des Qi

Moxibustion & **Tonpunktur** – Stimulation & Lenkung des Qi

Waldbaden – Stimulation des Immunsystems;
Stärkung unserer Natürlichkeit - der Mensch kommt aus dem Wald



Genauere Informationen im Anhang und auf www.taotraining.at
Anfragen via email: achim.eckert@gmx.at
oder Whatsapp: +43 688 9083 387