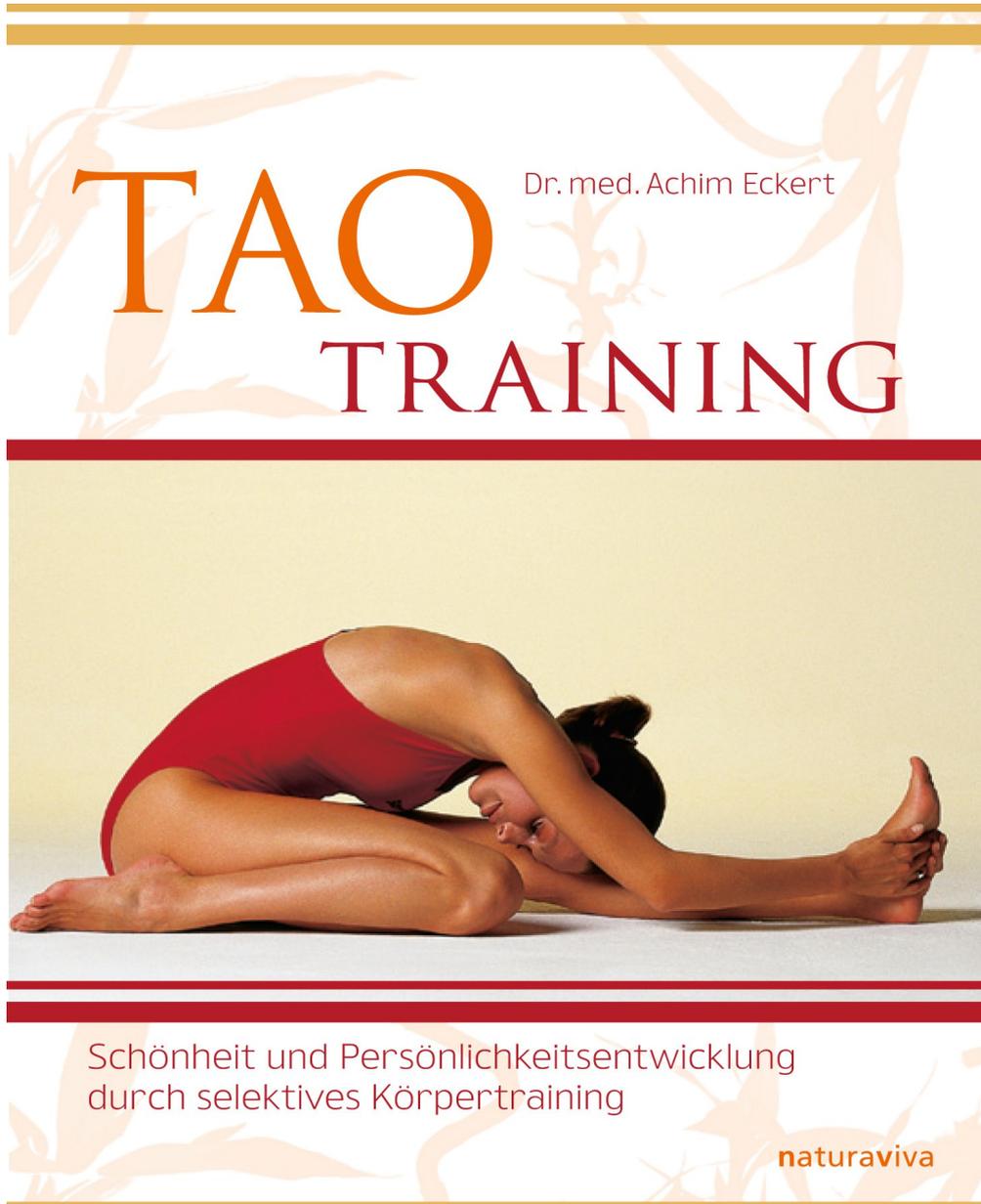


# TAO TRAINING

## 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

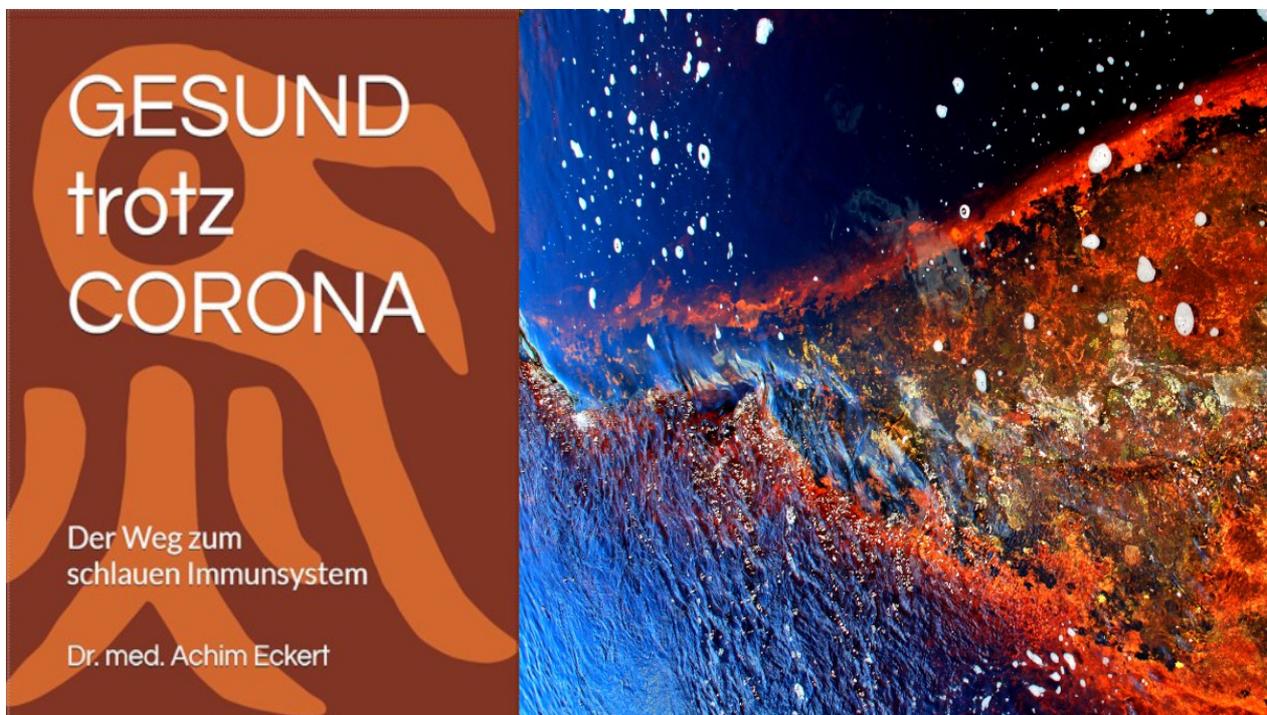
**Bewegung** – bedeutet mehr Atmung und bessere Ausdauer

**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](http://www.taotraining.at)  
Anfragen via email: [achim.eckert@gmx.at](mailto:achim.eckert@gmx.at)  
oder Whatsapp: +43 688 9083 387