

# DIE 5

BARBARA  
SIMONSOHN

# »TIBETER«

ganz einfach



LEICHTE ÜBUNGEN  
für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit



Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude?

Immer genügend Elan für all Ihre Projekte, auch in fortgeschrittenem Alter?

Möchten Sie Ihren Körper und Ihren Geist beweglich halten, die Muskeln stärken und nie mehr Rückenschmerzen bekommen?

Hätten Sie gern eine so stabile Gesundheit, dass Viren und Bakterien ihr nichts anhaben können?

Wollen Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln und immer offener für gute Energien und höhere Schwingungen werden?

**Dann sind die Fünf »Tibeter«  
genau das Richtige für Sie!**



# DIE 5 BARBARA SIMONSOHN »TIBETER« ganz einfach



LEICHTE ÜBUNGEN

für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN Printausgabe 978-3-8434-1584-2**  
**ISBN E-Book 978-3-8434-6427-7**

Barbara Simonsohn:  
Die Fünf »Tibeter« ganz einfach  
Leichte Übungen für Vitalität,  
Gesundheit und Jugendlichkeit  
© 2020, 2025  
Schirner Verlag GmbH & Co. KG  
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt  
E-Mail: [gpsr@schirner.com](mailto:gpsr@schirner.com)

Umschlag: Elena Lebsack & Anna  
Twele, Schirner, unter Verwendung  
von # 207304351 (© Luna Vandoorne),  
# 177907376 (© The Last Word) und  
# 210187381 (© wow.subtropica),  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Elena Lebsack, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,  
Filderstadt  
Printed in Czech Republic

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

Neuausgabe 2025 – 1. Auflage Juni 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort.....  | 6         |
| <b>Grundlagen zu den Fünf »Tibetern« .....</b>                      | <b>9</b>  |
| Im Körper zu Hause sein.....  | 10        |
| Den Körper mit Bewusstsein füllen .....                             | 13        |
| Mein Körper ist mein bester Freund.....                             | 14        |
| Liebe entwickeln .....  | 15        |
| Angst weglieden .....   | 16        |
| Was hat es mit der Legende um die<br>Fünf »Tibeter« auf sich? ..... | 18        |
| Eine Fantasiereise.....   | 22        |
| Das Kloster in Tibet .....  | 22        |
| Die Chakras .....   | 26        |
| Kristalle leuchten lassen .....                                     | 44        |
| <b>Die Praxis der Fünf »Tibeter« .....</b>                          | <b>49</b> |
| Die Fünf »Tibeter« und ihre Ausführung.....                         | 50        |
| Die Fünf »Tibeter« .....  | 55        |
| Der erste »Tibeter«.....  | 56        |
| Der zweite »Tibeter« .....  | 60        |
| Der dritte »Tibeter«.....   | 64        |
| Der vierte »Tibeter« .....  | 68        |
| Der fünfte »Tibeter«.....   | 74        |
| Der sechste »Tibeter«.....  | 78        |





|  |     |
|--|-----|
| Hinweise zum Üben .....                      | 82  |
| Weitere Energieübungen .....                 | 94  |
| Shanti – ich grüße das Licht in dir! .....   | 96  |
| Von Herz zu Herz .....                       | 100 |
| Happy Birthday .....                         | 102 |
| Drei-Minuten-Poweratem .....                 | 104 |
| Die Chakramassage .....                      | 105 |
| Eine schamanische Pendelmassage .....        | 108 |
| Affirmationen .....                          | 111 |
| Meditation .....                             | 113 |
| Runenübungen .....                           | 118 |
| Friedensmeditation für das Herzzentrum ..... | 119 |

## Wirkungen der Fünf »Tibeter« ..... 123

|   |     |
|---|-----|
| Die Fünf »Tibeter« als Verjüngungselixier .....                       | 124 |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>den Körper .....               | 132 |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>die Gefühle .....              | 136 |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>Verstand und Intelligenz ..... | 141 |
| Die spirituelle Dimension<br>der Fünf »Tibeter« .....                 | 143 |

|   |     |
|---|-----|
| Krankheiten vorbeugen<br>und heilen von A bis Z ..... | 149 |
| Schlusswort.....                                      | 152 |
| Über die Autorin.....                                 | 157 |
| Literatur .....                                       | 161 |
| Bildnachweis.....                                     | 168 |







Grundlagen  
zu den  
Fünf »Tibetern«





# Im Körper zu Hause sein

Können Sie sich noch an Ihre Kindheit erinnern? Welche Freude Sie an Ihrem Körper empfanden? Welche unbändige Energie Sie spürten?

Damals waren Sie noch in direktem Kontakt mit den Kraftquellen, die in jedem schlummern – auch noch in Ihnen als Erwachsener.

Der Körper trägt eine verborgene Weisheit in sich, die wir wahrnehmen und nutzen können, um seine Schwingung zu erhöhen und jugendliche Kraft zu erfahren. Die Übungen in diesem Buch lassen Sie

Ihren eigenen Körper bewohnen und ihn mit Bewusstsein füllen. Das ist möglich, weil der Körper nichts Festes ist, sondern seine Strukturen je nachdem ändert, welche Energien mit welcher Frequenz durch ihn hindurchfließen. Dafür ist entscheidend, wie durchlässig wir für diese Schwingungen sind. Einsteins Formel  $E = mc^2$  besagt, dass alles Energie ist, auch so etwas Materielles wie unser Körper. Nur die Schwingung ist unterschiedlich hoch oder niedrig. Normalerweise





besteht der Körper aus den langsamsten und damit niedrigsten Frequenzen. Gefühle schwingen schneller, Gedanken noch schneller – immerhin haben wir zwischen 20 000 und 60 000 Gedanken am Tag! –, und noch subtiler sind die höheren Bewusstseins Ebenen, die mit unserer Intuition beginnen. Wenn wir unser Bewusstsein anheben, zum Beispiel durch Meditation oder Reiki, erleben wir, dass auch unser Körper zu viel mehr fähig ist, als wir bisher gedacht und uns erträumt hatten. Und wenn wir unseren Körper verändern, wandelt sich auch etwas in unserem Bewusstsein. Die »Tibeter« bewirken, dass Sie sich besser fühlen und unabhängig vom Alter jugendlich vital erleben – ja, Ihr Leben verlängern. Indem Sie die fünf Riten praktizieren, füllen Sie Ihren Körper und gleichzeitig Ihr gesamtes Wesen mit Licht und Liebe an.

Um alle Möglichkeiten und das volle Potenzial unseres wunderbaren Lebens auskosten und genießen zu

können, machen wir uns die Weisheit alter Meister zunutze. Gehen wir achtsam und wertschätzend mit unserem Körper um, schenkt dieser uns das, was wir für ein erfülltes Leben wirklich und wahrhaftig brauchen.

Die Fünf »Tibeter« bewirken für so viele Menschen wahre Wunder, dass ich sie als Geschenk des Himmels gerade für diejenigen betrachte, die in der heutigen Zeit gestresst durch den Alltag hetzen und dadurch ihrem Körper und damit sich selbst entfremdet sind.

Der Mensch ist von jeher fasziniert vom Traum der ewigen Jugend.

Junge Menschen werden in unserer Gesellschaft nahezu verehrt. Daher möchten wir bis zum Lebensende jugendliche Vitalität ausstrahlen.

Jugendlichkeit steht für Attraktivität, Leichtigkeit, Energie und Enthusiasmus (was übersetzt heißt »von göttlicher Energie beseelt sein«). Kleine Kinder faszinieren uns aufgrund ihrer Authentizität,



ihrer Begeisterungstürme, ihrer Neugier, ihres Wissensdurstes und ihrer Lebensfreude.

Was, wenn wir uns diese Leichtigkeit und Lebenskraft erhalten können? Das geht! Aber nur, wenn der Körper von innen heraus Gesundheit und Vitalität ausstrahlt. Make-up, Botox und schicke Kleidung können dies niemals ersetzen. Natürlich werden wir irgendwann Falten und graue Haare bekommen. Wir können aber immer noch durch unseren Körper Anmut und Würde ausstrahlen und zudem die Eleganz von Altersweisheit und Altersmilde, die uns im Jugendalter fehlten. Wir brauchen uns nur der Energie zu öffnen, die alles durchdringt und allem Leben und Lebendigkeit schenkt.

Normalerweise nimmt die Vitalität im Alter ab. Das gesamte System verschlackt nach und nach. Dadurch wird der Fluss der Lebenskraft durch die Chakras und Meridiane behindert, wenn wir nicht gegensteuern.

In der Folge werden weniger Signale zwischen den Synapsen im Gehirn abgegeben, die Drüsen drosseln ihre Hormonproduktion, und Organe und Gelenke sind von sauren Schlacken und Kristallen belastet.<sup>1</sup> Nicht nur die körperliche Aktivität ist bei zunehmender Verschlackung eingeschränkt, sondern auch der Geist wird unbeweglicher. Die »Tibeter«-Riten und andere Übungen, die ich in diesem Buch vorstelle, wandeln die Körperenergie, sodass die Lebensenergie plötzlich wieder frei sprudelt und Körper und Geist befruchtet. Energieblockaden verschwinden, die ansonsten mit der Zeit zu Krankheiten führen können.

Ich kenne Menschen in meinem Umkreis, die ihre Vitalität und ihre Ausstrahlung im Alter sogar noch erhöhten. Was sie vereint: Sie blieben auch im weit fortgeschrittenen Alter körperlich und geistig aktiv.

---

<sup>1</sup> Die Symptome einer solchen Verschlackung und Gegenmaßnahmen habe ich im Einzelnen in meinen Büchern »Säuren loswerden« (Schirner 2024) und »Das basische Prinzip« (Mankau 2019) geschildert. Ich gebe auch bundesweit Seminare zur Entsäuerung.

## ÜBUNG

### »Den Körper mit Bewusstsein füllen«

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Zunächst danken Sie Ihrem Körper dafür, welche großartigen Leistungen er tagtäglich jahrein, jahraus für Sie erbringt und dass er Ihnen mannigfaltige Erfahrungen ermöglicht.

Dann wandern Sie im Geist durch Ihren Körper und schicken überall das Licht Ihres Bewusstseins hinein. Er wartet darauf und wird es Ihnen danken. Wenn Sie auf Ihrer

Bewusstseinsreise irgendwo dunkle Stellen wahrnehmen, atmen Sie Licht hinein, bis sie strahlen. Diese Übung stärkt Ihr Immunsystem und fördert die Entgiftung. Am besten machen Sie diese Übung jeden Abend vor dem Einschlafen. Sie dauert nur fünf bis zehn Minuten. Ihre Atmung und Ihr Herzschlag verlangsamen sich wahrscheinlich dabei, und Sie werden leicht einschlafen.

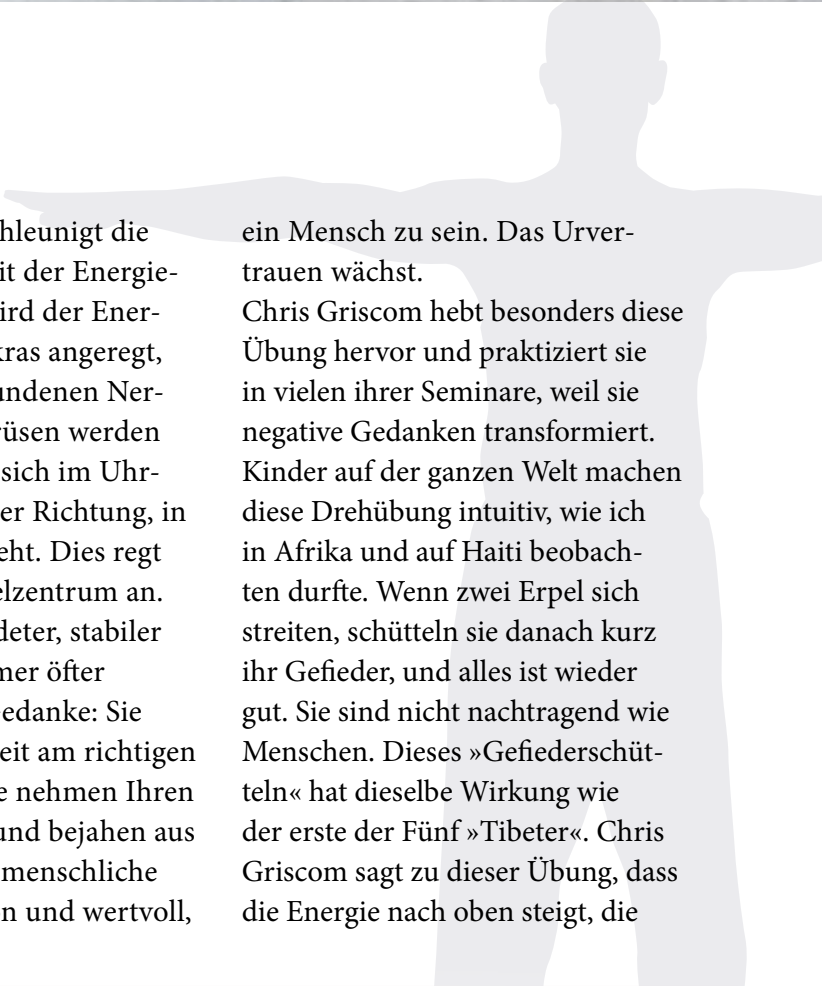






# Der erste »Tibeter«

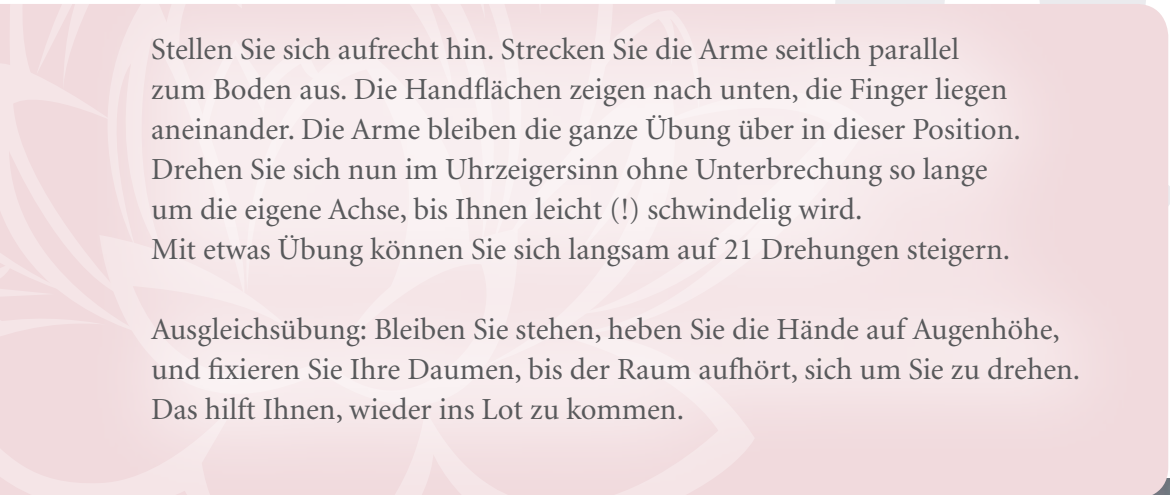


A light gray silhouette of a person in a yoga pose, with arms extended horizontally to the sides, is positioned in the background of the upper half of the page.

Der erste Ritus beschleunigt die Drehgeschwindigkeit der Energiezentren. Dadurch wird der Energiefluss in den Chakras angeregt, und die damit verbundenen Nerven, Organe und Drüsen werden belebt. Sie bewegen sich im Uhrzeigersinn, also in der Richtung, in der sich die Erde dreht. Dies regt vor allem Ihr Wurzelzentrum an. Sie fühlen sich geerdeter, stabiler und zentrierter. Immer öfter kommt Ihnen der Gedanke: Sie sind zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Alles ist gut. Sie nehmen Ihren Platz im Leben ein und bejahen aus vollem Herzen Ihre menschliche Existenz. Es ist schön und wertvoll,

ein Mensch zu sein. Das Urvertrauen wächst.

Chris Griscom hebt besonders diese Übung hervor und praktiziert sie in vielen ihrer Seminare, weil sie negative Gedanken transformiert. Kinder auf der ganzen Welt machen diese Drehübung intuitiv, wie ich in Afrika und auf Haiti beobachten durfte. Wenn zwei Erpel sich streiten, schütteln sie danach kurz ihr Gefieder, und alles ist wieder gut. Sie sind nicht nachtragend wie Menschen. Dieses »Gefiederschütteln« hat dieselbe Wirkung wie der erste der Fünf »Tibeter«. Chris Griscom sagt zu dieser Übung, dass die Energie nach oben steigt, die

A large, light pink rectangular area at the bottom of the page, featuring faint, stylized floral or leaf patterns in a darker shade of pink.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Strecken Sie die Arme seitlich parallel zum Boden aus. Die Handflächen zeigen nach unten, die Finger liegen aneinander. Die Arme bleiben die ganze Übung über in dieser Position. Drehen Sie sich nun im Uhrzeigersinn ohne Unterbrechung so lange um die eigene Achse, bis Ihnen leicht (!) schwindelig wird. Mit etwas Übung können Sie sich langsam auf 21 Drehungen steigern.

Ausgleichsübung: Bleiben Sie stehen, heben Sie die Hände auf Augenhöhe, und fixieren Sie Ihre Daumen, bis der Raum aufhört, sich um Sie zu drehen. Das hilft Ihnen, wieder ins Lot zu kommen.



Frequenz sich erhöht und wir nicht mehr krank sein oder Angst und Wut empfinden können. Nach ihren Erfahrungen verbessert der erste Ritus sogar die Intelligenz, weil er die Gedanken klärt und eine Brücke zwischen rechter und linker Gehirnhälfte aufbaut. Intuition und Verstand arbeiten besser zusammen, und wir aktivieren unsere grauen Zellen. So kann die Energie frei schwingen und fließen, und wir erschaffen ein harmonisches Energiefeld um uns herum.

Diese Übung funktioniert auch als »Energiediagnose«. Wenn ich morgens nur drei oder vier Umdrehungen geschafft habe, ist mir klar: Heute sollte ich meine Kraftreserven etwas schonen. Konnte ich mich mühelos unzählige Male um mich selbst drehen, weiß ich: Heute kann ich ein volles Programm bewältigen und platze vor Lebenskraft.

Diese Übung zeigt symbolisch: Egal, in welchem Chaos Sie sich wiederfinden, Sie haben immer die nötige Kraft, sich selbst wieder zu zentrieren. Diese Gewissheit ist wichtig, und Sie können sie nur durch Erfahrung nachhaltig verinnerlichen. Der erste Ritus ist eine solche Erfahrung, die Sie jeden Tag neu machen können und die Ihnen dadurch zur zweiten Natur wird. Sie fühlen sich allen Herausforderungen und Überraschungen, die das Leben nun einmal bereithält, gewachsen.

### **Mögliche Fehler:**

Fixieren Sie beim Drehen keinen Punkt an der Wand wie eine Ballerina. Dadurch strapazieren Sie die Nackenmuskulatur zu stark, wenn diese nicht trainiert ist. Drehen Sie sich nur bis zu einem leichten Schwindelgefühl, nicht, bis Ihnen schlecht wird.

### **Wirkungen:**

Viele merken beim Drehen ein Kribbeln bis in die Fingerspitzen. Auf der körperlichen Ebene stimulieren Sie mit dieser Übung Ihren Kreislauf. Besonders Menschen mit niedrigem Blutdruck profitieren daher vom ersten

Ritus. Beim Kreisen im Uhrzeigersinn aktivieren und harmonisieren Sie Ihr gesamtes Chakra- und damit auch Ihr Drüsensystem. Dieses beeinflusst über die Ausschüttung von Hormonen auch Ihre Gefühle. Die Übung fördert Leichtigkeit und positive, konstruktive Gedanken, baut Ängste ab und schenkt mehr Lebensfreude.

Dr. Jeff Migdow<sup>21</sup> zufolge hilft der erste »Tibeter« bei Krampfadern, Osteoporose und Kopfschmerzen. Der Fluss der Rückenmarksflüssigkeit wird angeregt, was Kopfschmerzen vorbeugt.

---

21 Hier und bei den folgenden Hinweisen: »Die Fünf ›Tibeter« – Das Begleitbuch« (Scherz 2000).





# Der zweite »Tibeter«

Dieser Ritus stärkt die Rücken- und die Bauchmuskulatur und verbessert den Stoffwechsel und dadurch auch die Verdauung. Er aktiviert das Halschakra, wodurch Leichtigkeit in Ihre Kommunikation und Ihre Beziehungen kommt. Die Durchblutung der Beine wird angeregt, Krampfadern und Durchblutungsstörungen vorgebeugt. Mehr Energie fließt in Ihren Unterleib, was die Verdauung harmonisiert und die Unterleibsorgane anregt. Gleichzeitig aktiviert diese Übung das zweite Chakra, den Sitz der Kreativität und Fruchtbarkeit im weitesten Sinn.

Durch die Stärkung der Bauchmuskulatur wird das sogenannte Darmpaket kleiner, und die Haltung wird gerader, weil es nicht mehr durch eine schlaaffe Bauchmuskulatur nach vorn rutscht. In der Folge fließt die Lebenskraft besser durch Ihre Chakras, die Atmung vertieft sich, und Sie haben mehr Lebensenergie zur Verfügung. Da eine aufrechte Körperhaltung mit der inneren Qualität von Aufrichtigkeit Hand in Hand geht, gehen Sie in Zukunft mit mehr Selbstbewusstsein durchs Leben. Sie haben mehr Mut, Sie selbst zu sein, und achten immer weniger darauf, was andere von Ihnen erwarten. Dies wird Ihnen einen tiefen Frieden und eine große Freiheit schenken.


## Mögliche Fehler:

Machen Sie die Übung nicht zu schnell und ohne Schwung, damit das Gesäß nicht mit hochkommt. Sie könnten sonst anfangen, zu schaukeln. Das ist nicht gut für die Wirbelsäule.

## Wirkungen:


Diese auch als »Kerze« bekannte Übung stimuliert und harmonisiert Ihre Verdauungsorgane und fördert die Ausscheidung und Entgiftung. Menschen mit Durchfall und Verstopfung profitieren gleichermaßen. Der zweite





»Tibeter« hilft auch bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, indem er Verkrampfungen löst und das Hormonsystem ins Gleichgewicht bringt. Das vegetative Nervensystem wird gestärkt, Sie lösen die Dominanz des Sympathikus – des Nervs für Aktivität – auf und kommen dadurch in Balance. Sorgen und Ängste können verschwinden, und Sie lassen überholte Denkstrukturen und Vorurteile leichter los.

Laut Dr. Jeff Migdow hilft dieser Ritus besonders bei Arthritis, Osteoporose, unregelmäßiger Menstruation, Wechseljahresbeschwerden, Verdauungsproblemen und Verstopfung, Rückenschmerzen und Steifheit in den Beinen und im Nacken. Der zweite »Tibeter« wirkt sich positiv auf die Schilddrüse, die Nebennieren, die Nieren, die Verdauungs- und Sexualorgane sowie die Keimdrüsen und die Prostata bzw. die Gebärmutter aus.



Legen Sie sich mit dem Rücken auf ein Handtuch, eine Yogamatte, den Rasen oder Teppich, und strecken Sie die Beine gerade aus. Die Hände liegen mit den Handflächen nach unten direkt neben dem Körper.

1





Atmen Sie ein, und drücken Sie bei der Ausatmung Ihr Kinn zur Brust. Heben Sie bei der nächsten Einatmung die Beine in die Senkrechte. Dabei sind die Beine gerade und die Knie durchgedrückt. Die Fersen werden zum Himmel gestreckt, sodass die Rückenstrecker gedehnt werden. Atmen Sie jetzt durch Mund oder Nase aus, und bringen Sie dabei Beine und Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition. Dann beginnen Sie wieder von vorn. Am Ende bleiben Sie so lange auf dem Rücken liegen, bis Ihr Atem sich wieder vollständig normalisiert hat.



Alternative: Wenn Ihre Bauchmuskulatur noch nicht stark genug ist, sodass die Übung eine etwas wackelige Angelegenheit zu werden droht, winkeln Sie erst die Beine an, und strecken Sie sie dann senkrecht nach oben mit den Fersen Richtung Himmel. Bei der Ausatmung winkeln Sie die Beine zunächst ab, und suchen Sie sobald wie möglich Bodenkontakt. Lassen Sie dann die Füße den Boden entlangrutschen, bis sie wieder gerade liegen. Nach einer Weile haben Sie Ihre Bauchmuskulatur ausreichend gestärkt, um die Übung wie oben beschrieben auszuführen.

3





## **Probleme auf der körperlichen Ebene, die durch die Fünf**

### **»Tibeter« gelöst werden:**

- Afterjucken
- Arthritis
- Blähungen
- Bauchmuskeln, schwache
- Drüsenschwäche
- Durchblutungsstörungen
- Durchfall
- Energiemangel
- erektile Dysfunktion
- Fitness, mangelnde
- Fußschweiß
- Hautprobleme wie Hautunreinheiten
- Immunsystem, schwaches
- kalte Füße
- kalte Hände
- Kopfschmerzen
- Krampfadern
- Kreislaufprobleme
- Lymphstau
- Magen-Darm-Probleme
- Menstruationsbeschwerden
- Muskelschwäche
- Nachtschweiß
- Nebenhöhlenvereiterung
- Ohrensausen
- Rückenbeschwerden
- Schwindelgefühle
- Skoliose
- Sodbrennen

- Tränensäcke
- Übergewicht
- Übersäuerung
- Unfruchtbarkeit
- Verschlackung
- Verstopfung
- Vitalität, mangelnde
- Wassereinlagerungen
- Wechseljahresbeschwerden

## **Probleme auf der seelischen Ebene, die durch die Fünf**

### **»Tibeter« gelöst werden:**

- Abgestumpftheit
- Albträume
- Ausstrahlung, mangelnde
- Burn-out (auch Prophylaxe)
- Chakras, nicht oder unharmonisch entwickelte
- depressive Verstimmungen
- fehlende Belastbarkeit
- geistige Trägheit
- Gereiztheit
- Heißhungerattacken
- Interesselosigkeit
- Intoleranz
- Legasthenie
- Leistungsschwäche
- mangelnde Impulskontrolle
- Minderwertigkeitskomplex
- Neigung zu Wutanfällen
- Nervosität
- Niedergeschlagenheit

- Reizüberflutung
- Sorgen, Neigung zu
- Stimmungsschwankungen
- Suchtverhalten
- Teilnahmslosigkeit
- Vorurteile

Mit regelmäßiger Praxis dieser sechs Riten gewinnen wir mehr innere und äußere Schönheit, wir stärken unser Immunsystem, verbessern unsere innere und äußere Haltung, lösen alte Ablagerungen und bringen sie zur Ausscheidung, hellen Gemüt und Gedanken auf und werden schlank und jugendlich selbst in fortgeschrittenem Alter.





# Wirkungen der »Tibeter«

## **Erster »Tibeter«:**

stimuliert Kreislauf, Chakra- und Drüsensystem, fördert Leichtigkeit und konstruktive Gedanken

## **Zweiter »Tibeter«:**

kurbelt die Verdauung an, lindert Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, erleichtert das Loslassen von Vorurteilen

## **Dritter »Tibeter«:**

beugt Herz-Kreislauf-Beschwerden vor, aktiviert den Lymphfluss, vermehrt Liebe und Optimismus

## **Vierter »Tibeter«:**

kräftigt den Rücken, harmonisiert die Schilddrüse, erhöht Toleranz, Offenheit und Geradlinigkeit

## **Fünfter »Tibeter«:**

behebt Kreislaufprobleme, entgiftet, unterstützt Mitgefühl, Gelassenheit und Konzentration

## **Zusätzlicher sechster »Tibeter«:**

stärkt Lebensenergie und Kreativität, verjüngt und schärft den Verstand



# Energie und Lebensfreude,

körperlicher Elan und geistige Beweglichkeit, Ausstrahlung und spirituelle Entfaltung – all das können Sie erreichen, indem Sie wenige Minuten täglich die Fünf »Tibeter« ausführen. Seit Jahrhunderten praktizieren Mönche in Tibet diese Abfolge von fünf leichten Körperübungen und bleiben dadurch bis ins hohe Alter jugendlich. Für Barbara Simonsohn, gefragte Fachfrau und Pionierin für Gesundheitsthemen, ist das Programm seit 40 Jahren ein tägliches Ritual. Aus ihrem großen Erfahrungsschatz heraus stellt sie die Techniken anschaulich bebildert und auch die jeweiligen Wirkungen auf Körper, Seele und Geist vor.

Legen Sie einfach los, und erleben Sie einen alterslosen Körper und überschäumende Kraft!