

## DIE 5 TIBETER

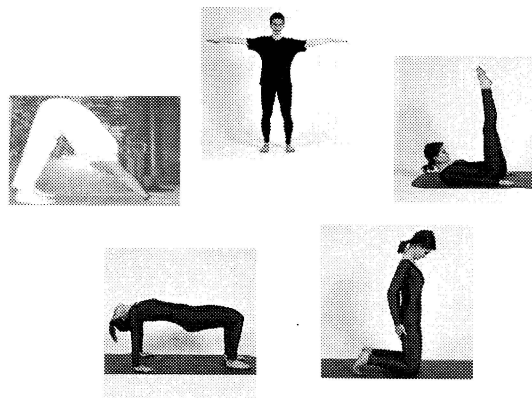
### DIE 5 TIBETER

Seit Jahrhunderten kennen Mönche in Tibet Energieübungen, die sie ungewöhnlich jung und vital erhalten. Den 'Fünf Tibetern', wie diese Übungen kurz genannt werden, wird nachgesagt, dass sie:

den Körper kräftigen & den Kreislauf aktivieren,  
das endokrine Drüsensystem und alle wichtigen Organe anregen und beleben,  
das Energieniveau anheben,  
Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten können  
und sogar den Alterungsprozess aufhalten können.

Die Übungen sind sehr einfach und können von jedem im jeweils individuellen Bewegungsbereich ausgeführt werden.

Wichtig: Beginnen Sie alle Übungen mit jeweils 3 Wiederholungen täglich und erhöhen Sie pro Woche um 2 Wiederholungen bis Sie eine Anzahl von maximal 21 (nicht mehr!) Wiederholungen erreichen.



Notizen:

---

---

---

---

---