



Brücken zwischen Körper und Seele !

Bernadette E. M. Schwienbacher

Pranatherapeutin • Bionaturopatin

Behandlungen • Kurse • Ausbildungen



Mit dieser Broschüre möchte ich einen Überblick über meine Behandlungsmethoden und Kursangebote geben.

Seit 1991 arbeite ich im naturheilkundlichen und energetischen Bereich. Im Laufe der Zeit haben sich mir viele Möglichkeiten und Methoden eröffnet dem Menschen zu helfen, die ich hier kurz vorstelle.

In der ersten Septemberhälfte biete ich jährlich eine besondere Reise in den Süden an, mit der Möglichkeit, all meine Angebote zu genießen.

Behandlungen • Beratungen



Selbsteilungskräfte durch Energierückgewinnung

Befreiung alter Strukturen, neu erwachen und Freiheit genießen.

Heilende Energiearbeit und Schamanismus ermöglichen Menschen sich von destruktiven Glaubenssätzen, bedrückenden Themen und Energieverlust zu befreien und dadurch physische, psychische und geistige Gesundheit zu fördern und zu erhalten. Die Selbsteilungskräfte werden auf genialste, natürlichste und einfachste Weise aktiviert, die Urenergie wird in Fluss gebracht. Durch energetische Heilbehandlungen wird es möglich, die Begrenzungen unseres Denkens zu überwinden, ein höheres Verständnis von Gesundheit, Heilung, Kraft und Liebe, sowie Lebensfreude zu erhalten und in voller Eigenverantwortung zu handeln. 1980 wurde dem Schamanismus (energetisches Heilen) von der Weltgesundheitsorganisation bei der Behandlung psychosomatischer Erkrankungen dieselbe Bedeutung zuerkannt wie der westlichen Medizin. Inzwischen werden an diversen Unikliniken Deutschlands und der Schweiz energetische Methoden wissenschaftlich begleitet und erforscht.



Prana Behandlungen

Den Energiefluss in Einklang bringen.

Prana ist die Energie, die das Universum auf allen Ebenen durchdringt. Prana ist die potentielle Energie in allen Menschen, die Urtriebskraft, die Liebe, die Kreativität, die Intuition. Ausdruck davon sind Leben und Geist, das Prinzip von Bewusstsein. Durch bedrückende Lebenserfahrungen verliert der Mensch immer mehr Energie. Das bedeutet, dass der Körper erst disharmonisiert und bei länger anhaltender Störung erkrankt. In der Prana Behandlung wird die gestaute Energie wieder in Fluss gebracht. Dies geschieht durch „Hand auflegen“ an den Stellen, wo die Verstimmung der Lebenskraft sitzt.

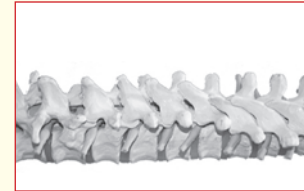


Bioenergetische, meditative Massage

Durch Handposen werden Glaube, Liebe, Hoffnung, Geduld aktiviert und Harmonie tritt ein.

Diese Massage führt zur absoluten Tiefenentspannung. In völliger Entspannung von Körper und Geist können sich Blockaden lösen.

Durch die Hand des Bioenergetikers werden die Kraft, die kosmische Energie, Liebe Gottes oder wie du es auch immer nennst, beeinflusst. Unterschiedlichste Blockaden in Geist und Körper werden dich wieder verlassen und du kannst die Balance erlangen. Die bioenergetische Massage-Meditation bedarf keiner besonderen Ausstattung, sie kann an jedem X-beliebigen Ort, im bekleideten Zustand, im Sitzen, im Liegen von jedem praktiziert werden. Durch leichte Berührungen und verschiedener Handpositionen werden große Mengen von Energie zielgerichtet an verschiedene Punkte gelenkt. Somit können sich Disharmonien, Unwohlsein (psychisch und physisch) auflösen und die Energien wieder fließen.



Dorn / Breuss

Hilfe zur Selbsthilfe auf sanfte, energetische Weise. Balance der Wirbel und Gelenke wieder herstellen.

Dieter Dorn, der heute ca. 60jährige Mann lebt mit seiner Familie auf einem Bauernhof. Er entwickelte die Methode „Dorn“, die heute für jeden Menschen mit Beschwerden bzw. Leiden, welcher Art auch immer, hilfreich angewandt werden kann. Zum Erlernen dieser Methode braucht man keinerlei Vorkenntnisse. Sie ist eine einfache, leichte, wirksame und ungefährliche Methode zur Selbsthilfe. Für jeden, für Therapeuten und Masseure zur eigenen Anwendung und zur Hilfe am Nächsten, sehr geeignet. Befreie dich, deine Freunde und Angehörigen, deine Klienten und Patienten von Rückenschmerzen, Gelenksleiden aller Art (z.B. Migräne, Skoliose, Schwindel, Taubheit...). Eine Vielzahl von Beschwerden kann mit Hilfe dieser sensiblen und zugleich effektvollen Methode gelindert bzw. verbessert werden. Außerdem wurde diese Art von Selbstheilung schon vor einigen Jahren zur effektivsten Methode der Welt gekürt.

In diesem Bereich biete ich auch Ausbildungen an.

Kurse



Fünf »Tibeter«® & Yoga

Geistige und körperliche Beweglichkeit bis ans Lebensende.

Die fünf Riten/ Körperübungen aus Tibet sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren sie den Fluss unserer Lebensenergie – die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität zu geistigem und seelischem Wohlbefinden bis ins hohe Alter. Hinter der scheinbaren Einfachheit der Übungen verbergen sich einige Geheimnisse. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und zu unserer Mitwelt. Sie fördern die Lebendigkeit und Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Darüber hinaus sind sie einer der Wege zu unseren tiefsten, verborgensten Geheimnissen. Energieströme beleben den Körper, befreien die Seele und das Herz und entfalten den Geist. Ziel ist die unmittelbare Erfahrung erhöhter Lebendigkeit und Körperbewusstheit, Erweiterung unseres kreativen Potentials, Entfaltung der Intelligenz unseres Herzens. Nach Wunsch erhältst du nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat und eine Lizenz die dich berechtigen das Erlernete weiterzugeben.



InnerFitness®

Durch Musik, Tanz, Atem und Stille zur Selbsterkennung gelangen.

Dies ist ein Weg, Gesundheit auf allen Ebenen zu erhalten, zu stabilisieren und wieder zu erlangen. Freude breitet sich aus und dein Herz beginnt wieder zu singen. Mit Leichtigkeit und selbstbewusst voller Kraft und Liebe entdeckst du dein Glück neu. Lass die Seele tanzen, damit die schmerzhaften Erinnerungen und die festgefahrenen Glaubensgrundsätze aus deinem Unterbewusstsein weichen. Spezielle Atemtechniken transformieren Schattenseiten und der Geist klärt sich, ohne den alten Schmerz wieder zu erfahren. Stille führt dich nach Innen und du entdeckst die Wahrheit und deine Visionen.



Entpanzerung

Innerhalb zwei Wochen aus alten Mustern aussteigen, mit tief wirkender, ganzheitlicher Körperarbeit.

Panzerung beginnt unmittelbar nach der Geburt bzw. schon davor – sobald Erfahrungen mit nicht idealer Umwelt gemacht werden.

Panzerung entsteht, wo wir versuchen, schmerzhaft Begegnungen, bedrohliche Ereignisse zu meistern. Aber auch gegen Vergnügen, gegen sich Selbst, gegen die Welt. In der Panzerung werden Angst und Hassgefühle festgehalten. Dies erzeugt Krankheit, Disharmonie und Leid. Du lernst die grundlegendsten, stärksten Energien, die uns als Mensch zur Verfügung stehen zu begreifen und in die höchste Schwingung zu bringen und somit alle Panzer für immer zu sprengen. Damit löst du die Vergangenheit im Körper auf und du brauchst dich nicht mehr an Inhalte zu erinnern. Es ist kein Aufwühlen von altem Schlamm und uralten Schmerzen, sondern ein Prozess des gründlichen Durchputzens von Innen nach Außen.



Atemmethoden

Steigerung der Lebensenergie, den Puls des Lebens spüren.

Zwischen dem ersten und letzten Atemzug liegt unser Leben. Gesundheit, Lebenskraft, Verjüngung durch einfache Übungen. Hier

wird gelernt, wie der so häufig gestresste Mensch durch einfache Körper-Atemübungen sich entscheidend vitalisieren, harmonisieren und verjüngen kann. Es ist ein Juwel für alle, die mit wenig Zeitaufwand Freude und Motivation im Leben erfahren und dabei Geist und Körper in Vitalität und Gesundheit neu erblühen lassen möchten.



Fasten / Diäten

Durch die Speise der Götter zurück zur Natur.

Fasten und Wandern ist in der Tat eine ganz einfache und ganzheitliche Methode der Selbstheilung, kombiniert mit Atemtechniken, Yoga, Fünf »Tibeter«®, Meditation und der Natur sowie schwimmen in den Natur-Thermal-Seen. Luft, Sonne, Wind und Regen sowie die Wahrnehmung der Natur – abseits von Lärm und Hektik – kann Wunder wirken. Der Körper sorgt für Ordnung! Den Frühlingsbeginn in sich Selbst mit Fasten und meditativem Naturgenuss erleben. Als besondere Verstärkung hilft der abnehmende Mond!



Bergkräuter

Deren Verarbeitung zu Naturkosmetik, aus der Apotheke Gottes, damit alle deine Zellen lachen.

Nimm die Hilfsmittel der Mutter Natur entgegen. Deine Gesundheit wird es dir danken. Kräuter sammeln, kennen lernen und anwenden. Mit den selbst gepflückten Kräutern stellen wir anschließend die unterschiedlichsten kosmetischen Pflegeprodukte für Groß und Klein, für Frau und Mann her.



Pendel, Resonanz, Energie

Der Natur näher und der Wahrheit auf die Spur kommen.

Einführung und Handhabung der Testmethoden mit Pendel und Rute, genannt Radiästhesie. Radiästhesie, das Austesten von Schwingungsträgern, galt schon bei allen Völkern in alten Kulturen und Religionen als Geheimforschung. Sie war nur Gelehrten, Priestern, Weisen und dergleichen vorbehalten. Heute ist sie jedem zugänglich und nützlich, um offene Fragen und Zweifel zu klären. Pendel und Rute sind lediglich Werkzeuge, deren sensitive Ausstrahlung auf Feinschwingung trifft, welche den Ausschlag des Pendels oder der Rute hervorruft. Es liegt in jedem von uns diese Pendel- bzw. Rutenbewegung richtig zu lesen und zu interpretieren. Diese in jedem Menschen angelegte Fähigkeit kann man nutzen oder brach liegen lassen.

Wähle selbst!



Homöopathie

Gibt dem Körper Impulse zur Selbstregulierung, Heilung, Hilfe zur Selbsthilfe.

Wie man sanft und gezielt die „alltäglichen“ Krankheiten in der Familie, bei Kindern und Tieren risikofrei und erfolgreich begleiten kann. Gleiches wird mit Gleichem behandelt!



Schüsslersalze

Dr. Schüsslers Lösung Mangelerscheinungen zu beheben, Hilfe zur Selbsthilfe.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich. Es sollte aber für jeden von uns möglich sein, durch das Zufügen fehlender Mineralstoffe, mit den kleinen Unpässlichkeiten, die das alltägliche Leben mit sich bringt, fertig zu werden.



Antlitzdiagnostik

Dein Gesicht lügt nicht! Erkenne Mangelerscheinungen im Gesicht.

Lange bevor der Körper mit Krankheit reagiert, zeigt er uns durch Veränderungen im Gesicht Disharmonien auf (Farbe, Haut, Poren...). In der heutigen schnelllebigen Zeit ist die Wahrnehmung vieler Menschen getrübt. Wir haben auch nicht gelernt auf Veränderungen, die ja lange schmerzfrei sind, zu achten. Wenn wir in die Betrachtungsweise der Ahnen, uralter Frauen (Hexen, HeilerInnen) Einsicht nehmen, lernen wir achtsam mit unserem Körper umzugehen. Wir werden ihm das zuführen woran es ihm mangelt, damit er uns nicht mit Schmerzen wachrütteln muss. Jeder einzelne

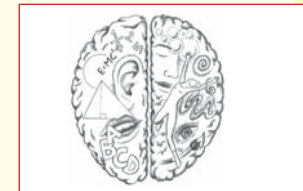
Mineralstoff zeichnet sich im Gesicht ab. Es gilt zu entdecken, wie sich Mineralstoffmangel zeigt. Bereits Dr. Schüssler hat erwiesen: Der Mensch ist gesund wenn alle Mineralien ausreichend im Körper vorhanden sind.



Superlearning

Einfach und schnell... mit der genialsten Technik zum Genie.

Diese Technik hat einen großen Vorteil für SchülerInnen und StudentInnen, welche die Aufnahme des Lernstoffes und die Wiedergabe um ein Vielfaches beschleunigen möchten. Für alle Menschen mit Lernschwächen, Konzentrationsschwierigkeiten und Aufmerksamkeitsstörungen, die sich ein leichteres Lernen ermöglichen möchten! Bahnbrechende neue Konzepte zum theoretischen Verständnis und zur praktischen Anwendung. Nach dem Prinzip des Gehirnforschers und Wissenschaftlers Dr. Christian Opitz. Diese Technik ist für jeden einfach und leicht erlernbar. Sie erfordert 15 Minuten tägliches Üben und bringt innerhalb von 5 Wochen eine sichtlich spürbare Steigerung der Aufnahme. Ein Lese- und Lernbuch mitbringen.



Mentaltraining

Was dein Herz begehrt! Positives Denken und Wunscherfüllung.

Löse mit Leichtigkeit scheinbar unlösbare Probleme. Das Potential des Geistes erkennen und umsetzen! Eine einfache Technik führt durch vier verschiedene Stufen, in denen sich Gesundheit, Selbstwert und Freude manifestieren. Die zwei größten individuell belastenden Themen können schon während des Seminars aufgelöst bzw. geändert werden. Mit dieser Methode ist es möglich wöchentlich mehrere Probleme aus der Welt zu schaffen, die unlösbar erscheinen. Dazu benötigst du täglich nur einige Minuten – eine sinnvolle Investition für ein erfülltes Leben! In Kürze können sich erstaunliche Wege zum Erfolg öffnen. Dieses Seminar ist sehr praxisbezogen. Zielgruppe: Eignet sich für alle, die Fülle auf jeder Ebene erfahren möchten.



Partnerschaft & Beziehung(en)

Aktivieren und erleben damit Freude und Lachen selbstverständlich werden.

Beziehungen aktiver leben und erleben, stärken und festigen. Partnermassage ist ein hochgradiger Genuss und die älteste, selbstverständlichste Heilkunst aller Zeiten. (Intimität ausgeschlossen)! Hier lernen wir, gegenseitig unsere Energieströme zu aktivieren und die Gesundheit zu fördern und die Beziehung positiv zu beeinflussen. Freude und Harmonie können im Beziehungsalltag selbstverständlich werden. Gemeinsam angewandte Atemtechnik hilft die gegenseitige Liebe zu verstärken. Zielgruppe: Paare

Ausbildungen

Energie-Wandel

Energetische Selbstheilung ist der Weg

der Liebe
der Natur
des Wachstums
des Wandels

Energetische Selbstheilung ist der Weg

zurück zu dir "SELBST"

Hast du dich schon mal gefragt:
Was hat die Natur vorgesehen? Etwa Krankheit und Leid? Nein!

Also was hat uns von der Natur entfernt? Sind wir etwa durch Nichtwissen, schmerzhaft Erfahrung, durch Fehlverhalten von der Natur abgekommen?

Unser automatischer Schutzmechanismus, das „Unterbewusstsein“ (der so genannte Speicher) nimmt alles Verdrängte und Erfahrene auf. Durch schmerzhaft Erinnerungen bilden sich wiederum unbewusste Glaubensgrundsätze, nach denen wir dann im Alltag handeln und dies kann sich höchst destruktiv und bedrückend auswirken. Das Resultat führt dann den Menschen in die Krankheit und schlussendlich in die eigene Zerstörung.

Dauer der Kurse jeweils eine Arbeitswoche

1. TEIL: BASISKURS - ERSPÜRE DIE LIEBE

Im Basiskurs erlernst du die Grundlagen der Heiltechniken, für den Reinigungsprozess auf Chakra-Ebene. Damit du diese bei dir selbst und anderen anwenden kannst, lernst du die unterschiedlichsten Blockaden im Energiesystem des Menschen festzustellen bzw. "zu sehen" (Seher).

Hauptthemen im Basiskurs:

Erspüren der Liebe und des Herzens,

Sehen von Energien,

Selbstschutz und das Entfernen fremder Energien.

2. TEIL: SEHERKURS - NUR MIT DEM HERZEN SIEHST DU REIN

Im Seherkurs lernst du Techniken, die von Schamanen und Heilern schon seit Jahrtausenden angewendet werden.

Diese bestehen darin, die Ursachen eines Problems mit dem Herzen zu erkennen und zu sehen, um es aus dem Energiesystem zu entfernen und zur Quelle zurückzuführen.

Die Rückholung der verloren gegangenen Lebenskräfte befreien Herz und Seele, schaffen neue Räume und eine höhere Qualität im Bewusstsein. Des weiteren lernst man Techniken zur Fernheilung und zur energetischen Reinigung von Räumen, Plätzen und Gegenständen.

3. TEIL: VISIONSKURS - MIT DEM HERZEN IN FÜLLE LEBEN

Im Visionskurs lernst du den Weg des Herzens zu gehen und erkennst, dass das Suchen ein Ende hat.

Man entdeckt seine Bestimmung, geht in die Selbstverwirklichung und lernt das Loslassen von energetischen Anhaftungen. Es werden Ursache und Wirkung verstanden und dass wir als Schöpfer Leben und Saaten ausstreuen, um in Zukunft das zu ernten, was wir uns immer schon gewünscht haben: Mit dem Herzen in Fülle zu leben.

4. TEIL: NATURKURS - RÜCKKEHR IN DIE ZUKUNFT - VORWÄRTS IN DIE VERGANGENHEIT

Das Erlernte aus Basis-, Seher- und Visionskurs, freier Natur, der Pflanzen- und Tierwelt erkennen, nutzen und anwenden. Jede Begegnung in der Natur signalisiert uns Zeichen, unserem Herzen näher zu kommen. Du wirst im Stande sein, noch komplexere Antworten zu all den Themen, mit welchen wir uns persönlich oder unsere Klienten beschäftigen zu beantworten. Wir lernen die Sprache der Natur mit Liebe wahrzunehmen und zu nutzen, damit unser Potential jederzeit zur Verfügung steht.

Warum sollte dies nur wenigen Auserwählten zur Verfügung stehen? Wenn wir es doch alle in unserem Herzen latent angelegt tragen! Mit diesen Techniken, unterteilt in vier Stufen, wird es jedem Teilnehmer ermöglicht, „als Schöpfer im Leben mit Liebe“ zu wirken. Dies eignet sich für alle, die vom Leben und der Liebe mehr haben wollen und gleichzeitig andere unterstützen und auf dem Weg der Heilung helfen.

5. TEIL: BEZIEHUNGEN - HEILEN, LEBEN UND LIEBEN

In diesem Kurs wirst du Medium für deinen Partner, um gemeinsam die Richtung der Dualität in Liebe auszudrücken. Du bewegst dich somit liebevoller und sicherer in der gemeinsamen Welt und du kannst mit deinem Partner gegenseitig wachsen.

Hier lernst du, die vier angeborenen HERZQUALITÄTEN zum Ausdruck zu bringen:

MITGEFÜHL – HARMONIE – KRAFT des SEGENS und des HEILENS – und bedingungslose LIEBE.

Bei jedem Kurs sind die vorhergehenden Teile Voraussetzung.

Der Beziehungskurs kann unabhängig der anderen Kurse besucht werden, jedoch sind vor der Kursteilnahme energetische Heilsitzungen sehr empfehlenswert.

InnerFitness®

Eine Synthese aus Ost und West

WAS IST INNERFITNESS®?

- Es ist eine gezielte Yoga-, Körper-, Atem- und Bewusstseins-Schulung für alle Menschen, ohne Altersbeschränkung.
- Es aktiviert den Kontakt zur Intelligenz deiner Seele und zur Weisheit deines Körpers.
- Es fördert die Transformation des Herzens und die Alchimie des Körpers.
- Es ermöglicht die Aussöhnung des Geistes mit der Materie. Dies kann nur in dir, in jeder deiner Zellen geschehen.
- Es ermutigt, diese Einsicht zu erfahren und unterstützt dich, zu deinem innersten Zentrum, zur Quelle deiner strömenden Lebenskraft, zu reisen.
- Bestimmte Übungen und gezielte Techniken jahrhunderte lang erprobt aktivieren das Gedächtnis deiner Zellen, beleben deine DNA, und ermöglichen dir Einblick in die Weisheit der Schöpfung und des Universums. Durch die verschiedenen InFit® – Methoden erlebst du dein „Mini – Universum“, DICH, deinen Körper, dein Herz, deinen Geist und dein Denken als eine lebendige Einheit, die alles in sich trägt und gleichzeitig ein Teil des großen Ganzen, mit Allem was ist, verbindet.

AUSBILDUNGEN ZUM INNERFITNESS®-TRAINER

InnerFitness®-Fortbildung mit Zertifikat und Lizenzbenutzung

Das InnerFitness®-Training ist eine qualifizierte Körper-, Atem- und Bewusstseins-Schulung. Vermittelt werden über die fünf Tibeter® hinaus bewährte Methoden aus Ost und West, dem heutigen Zeitgeist und dem individuellen Bedürfnis des einzelnen Teilnehmers angepasst. Diese gezielten, wirkungsvollen Methoden ermöglichen, die Weisheit des Körpers aufzuspüren, die Intelligenz und Alchemie des Herzens zu entfalten und die Grenzenlosigkeit unseres Geistes zu erforschen.

Die Ausbildung erstreckt sich über drei Ebenen, die in vier Blöcken angeboten werden:

1. **BASISEBENE**
2. **VERTIEFUNGSEBENE I und II (2 BLÖCKE)**
3. **FORTGESCHRITTENENEBENE**

Unseren Tibeter-Trainer/innen wird die Basisebene als erster bereits absolvierter Block anerkannt. Für alle anderen Teilnehmer ist die Basisebene der Einstieg. Die Vertiefungsebenen I und II ist in der Reihenfolge beliebig wählbar. In jeder Stufe werden gezielte, wirkungsvolle Methoden zu den entsprechenden Themen vermittelt. Nach Abschluss der Fortgeschrittenenebenen erhält jede/r Teilnehmer/in ein Zertifikat, das sie/ihn berechtigt, eigenverantwortlich Gruppen zu leiten oder Einzelsitzungen zu geben.

Das InnerFitness®-Training ist mit dem letzten Block, der Fortgeschrittenenebene, eine abgeschlossene Ausbildung zum zertifizierten und lizenzierten InnerFitness®-Trainer. Sie umfasst eine fundierte Kombination aus Theorie und unmittelbarer Praxis, gewachsen während jahrelanger Ausbildungs-Erfahrung.

Im Training werden besondere Räume geschaffen für unmittelbare persönliche Erfahrungen physischer, psychischer, energetischer und spiritueller Zusammenhänge, als Ausgangsbasis für individuelles Erleben, aber auch für eine verantwortungsvolle, qualifizierte Vermittlung des Erlernten. Didaktische Einheiten, Rhetorik und lebendige Kommunikations-Methoden zum Inhalt der einzelnen Themen fördern Selbstwertgefühl, Kompetenz und führen schließlich zu Selbst-Bewusst-Sein.

Die Methode und der Begriff InFit® - InnerFitness® ist urheberrechtlich geschützt. Sie ist, wie die fünf Tibeter®, ein eingetragenes Markenzeichen. Die Lizenz zur Mitbenutzung dieses Markenzeichens wird mit dem Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss überreicht.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören und Sie zu einem der Termine begrüßen zu dürfen - nicht zuletzt, um zu wissen, dass es bald mehr vertraute, kompetente und qualifizierte Menschen geben wird, die die wirkungsvollen Methoden des InnerFitness® unmittelbar selbst erfahren und entsprechend erfolgreich weiter verbreiten.

AUS DEM PROGRAMM

BASISEBENE

- Äußere Fitness und InnerFitness®
- Aktive und passive Entspannungsmethoden
- Körper- und Energieübungen
- Die fünf Tibeter®, Surya-Namaskar, die 12 Diamanten
- Der Körper, das „Buch mit den Sieben Siegeln“
- Innere und äußere Rhythmen
- Das Yoga der Zellen

VERTIEFUNGSEBENE I und II (2 BLÖCKE)

- Wiederholung und Vertiefung wesentlicher Methoden aus der Basisebene
- Mentale Fitness als Schlüssel zu Selbstbewusstsein, Kreativität und Erfolg
- Die Magie des kreativen Visualisierens
- Der Fluss und die Energie des Geldes
- Zwei Welten in unserem Kopf - Methoden zur Kohärenz unserer Gehirnhälften
- Kommunikationstraining durch Dyaden-Arbeit
- Achtsamkeits- und Bewusstseins-Methoden für jeden Augenblick
- Das Geheimnis des erfahrbaren Atems - heilende Atemmethoden
- Die Intelligenz des Herzens

FORTGESCHRITTENENEBENE

- Das heilende JA
- Vom dichten Körper zum lichten Körper
- Methoden zur Verbindung von Sexualität und Spiritualität
- Intuitions-Training (Hellschauen, Hellhören, Helffühlen)
- Das erwachte Herz
- Wesentliche Schlüssel zum Ursprungs-Bewusst-Sein
- Das Yoga der Unsterblichkeit

Fünf Tibeter®

Die fünf Riten/ Körperübungen aus Tibet sind weit mehr als ein Fitness- oder Gymnastikprogramm. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung und geistiger Achtsamkeit aktivieren und harmonisieren sie den Fluss der Lebensenergie – die Grundlage von Gesundheit, Vitalität, Kreativität, geistig und psychisch. Hinter der scheinbaren Einfachheit der Übungen verbergen sich einige Geheimnisse. Sie sind der Schlüssel zu uns selbst und zu unserer Mitwelt. Sie fördern die Lebendigkeit und Langlebigkeit des Körpers, die Kraft des Herzens und die Klarheit des Geistes. Darüber hinaus sind sie einer der Wege zu unseren tiefsten, verborgensten Geheimnissen.

**Energieströme beleben den Körper,
befreien die Seele und das Herz
und entfalten den Geist.**

ZIEL IST:

Steigerung des Körperbewusstseins - Beweglichkeit - intensive Wahrnehmung - bewusstes Atmen - aktivierung der Energiezentren

IN DIESEM TRAINING WIRD VERMITTELT:

Die korrekte Praxis und Theorie der fünf einfachen Bewegungsabläufe und deren unterschiedliche Wirkungen. Effiziente Atemmethoden aus dem Tibet beruhigen die Nerven und das Gehirn, der Geist mit seinen zahllosen Gedanken wird still. Fachliches Wissen der Chakrenlehre und des entsprechenden Drüsensystems. Didaktische Einheiten zur Vorbereitung der späteren praktischen Arbeit. Räume werden geschaffen für persönliche Erfahrungen physischer und psychischer, energetischer und spiritueller Zusammenhänge als Ausgangsbasis für eine verantwortungsvolle Vermittlung der fünf Riten.

Wir sind alle gegenseitig Lehrer und Schüler!

Im Übrigen sind die Fünf Tibeter® ein gesetzlich geschütztes Zeichen und dürfen nur von lizenzierten Trainern weitergegeben werden, was der Reinhaltung und qualifizierten Weitergabe der Techniken sehr zu Gute kommt.

AUS DEM AUSBILDUNGSPROGRAMM ZUM 5 TIBETER® TRAINER

1. Ursprung und Geheimnisse der fünf Riten
2. Alles über den sechsten Tibeter
3. Und was ist der Siebte?
4. Die geheime Pforte
5. Atem – der Puls unseres Lebens
6. Unser Körper – das Buch mit den sieben Siegeln
7. Kreatives Affirmieren und Visualisieren: die Kraft unserer Gedanken, die Macht des gesprochenen Wortes, die Magie unserer Vorstellung
8. Surya Namaskar – der Sonnengruß
9. Die fünf Diamanten aus den zwölf Diamanten
10. Vom äußeren Fitnesstraining zur InnerFitness® - Meditation
11. Das Yoga der Zellen
12. Die Intelligenz des Herzens – Der Herz Atem und das Herz-Sutra
13. Das letzte Geheimnis – der Schlüssel zu unserem Ursprung

Für die Ausbildungen Energiewandel, InnerFitness® und fünf Tibeter® gelten folgende Bedingungen:

Bei Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 150,- € einbehalten. Nach diesem Zeitpunkt sind 50% der Seminargebühr fällig.

Zum Üben der 5 Tibeter® ist es empfehlenswert, schon im Voraus bei einer qualifizierten und lizenzierten Person die Feinheiten zu erlernen, damit Sie schon mit Vorkenntnissen zur Intensivausbildung kommen.

Es besteht auch die Möglichkeit bei mir persönlich einen Privattermin zu vereinbaren.
(Telefonische Anmeldung erforderlich: 0039 0473 211990 mittags)

Die schriftliche Prüfung muss innerhalb von zwei Monaten nach erfolgreicher Ablegung der praktischen Prüfung abgegeben werden.

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz.

Bernadette E. M. Schwienbacher

InnerFitness®- und Fünf»Tibeter«®-Trainerin,
Pranatherapeutin, Bionaturopatin
www.therapie-bz.com • bernadette@dnet.it
Tel: 0039 0473 211990 • Mobil: 0039 348 5642361



Als InnerFitness®- und Fünf »Tibeter«®-Trainerin, Pranatherapeutin und Bionaturopatin beschäftige ich mich mit Energie, Prana, Atem, mit Körper, Geist, Bewusstsein und mit der Natur. Meine Erfahrungen habe ich gesammelt in einem abwechslungsreichen Leben: Aufgewachsen in den Bergen Südtirols, inmitten von 15 Geschwistern, mit meinen 4 Kindern – der Familie als Lehrer. Weitere Lehrer und Professoren, Wissenschaftler, Meister und Schamanen aus ganz Europa, Ägypten, Amerika und Australien bereichern mein Leben.

Ich gebe Energie-Behandlungen und vermittele seit 1997 Kurse, Seminare und Ausbildungen mit Zertifikat und Lizenzbenutzung. Diese beinhalten Tanz, Bewegung, Atem, Meditation, Bewusstseinsweiterung und die Rückkehr zur Natur. Ich biete Fünf »Tibeter«® – InnerFitness®- Ausbildungskurse an, sowie Atem- und Yoga-Seminare und verschiedene naturheilkundliche Therapien. Medizinische und psychotherapeutische Kenntnisse begleiten mich in meiner Berufung. Somit wirke ich auf den Energiewandel im Innen und Außen des Menschen.