

RENTAO RAVASIO

4-Dimensional Health® flowjoy® Energie Lifestyle Coach

Universal Healing Tao® Qi-Gong Senior Instruktor für Energie Selbst-Management
Instruktor des Unsterblichen Tao · Twin Light Coach für Paare



körperlich, mental, emotional und geistig gesund + fit zu sein
ist erlernbar und bereichert jede Sekunde des 24h Alltags

➡ **Praxis Kirchenfeld · Thunstrasse 47a · 3005 Bern**

● Energie-Selbst-Management siehe Seite 2
Energie Qualität und Quantität im 24h Alltag

● flowjoy@coaching siehe Seite 3
Kreieren von Fluss und Freude im 24h Alltag

● 4-Dimensionale Gesundheit (4-DG®) siehe Seite 4
Leben der 4-DG® im 24h Alltag

● Krafttraining - Kraftaufbau und Kraftsteigerung im Kraftstudio 
Aufbauen und Erhalten der Körperkraft

➡ **Kosten**

- Privatlektionen	Einzelunterricht		1 h	CHF	130	
			2 h	CHF	240	
		09.30 - 12.30	3 h	CHF	360	
		09.30 - 13.00	4 h	CHF	450	
		09.30 - 16.30	5 h	CHF	500	
- Privatlektionen	Paare		1 h	CHF	220	110 pro Person
			2 h	CHF	420	210 pro Person
		09.30 - 12.30	3 h	CHF	600	300 pro Person
- Gruppenunterricht	Seminare	Tage, Wochenende	www.universal-healing- tao.ch			

Kontakt • Information • Anmeldung:
flowjoy@universal-healing- tao.ch • 076 332 39 39

Das UNIVERSAL HEALING TAO® System

Das Universal Healing Tao® System ist ein praktisches, gesundheitsförderndes System der höchsten inneren Alchemie zur energetischen Selbst-Entwicklung und Selbst-Transformation. Die 9 inneren Alchemie Hauptformeln, die Ausbildungszweige, dessen Module und Übungselemente umfassen Meditation, Qi Qong, Praktiken der Heilenden Liebe sowie der Kampfkunst als auch Heilungskünste des Kosmischen Heilens und der Chi Nei Tsang Massage. Die Praktiken befähigen uns einen gesunden Körper zu kultivieren, die Seele zu entwickeln und den Geist zu erhöhen. Es unterstützt das Individuum sein körperliches, mentales, emotionales und geistiges Potenzial zu entwickeln, um sein eigener Heiler und Meister zu sein. Dadurch vervollständigt der Mensch seine harmonische Evolution von Körper, Seele und Geist.

Das UHT System wird von Gründer Grossmeister Mantak Chia sowie zertifizierten InstruktorInnen und Praktikern auf allen 6 Kontinenten unterrichtet. Die einfache Zugänglichkeit kommt den westlichen Lebensstilen sehr entgegen und erlaubt es jedem Individuum aus eigener Entscheidung ein Leben voller Freude, Gesundheit, Liebe und Reichtum zu führen.

Verändere deine Energie und alles andere im Leben verändert sich

UNIVERSAL HEALING TAO SWITZERLAND
MEDITATION • CHI KUNG • MARTIAL ARTS
CHI NEI TSANG • CERTIFICATION TRAININGS

info@universal-healing-tao.ch • ++ 41 (0) 76 525 52 92

UNIVERSAL HEALING TAO SYSTEM

Höchste Innere Alchemie Praktiken

Hilf Dir selber Reinigung - Stärke - Gleichgewicht	Hilf anderen Massage - Entgiftung - Heilung	Unsterblichkeit Entwicklung von Seele & Geist		
<p>Formel I / Stufe 1 Basis Energie Meditationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erwecken des heilenden Lichtes Inneres Lächeln Kleiner Energiekreislauf Sechs heilenden Laute Qi Qong der Emotionen Qi Selbstmassage <p>• Qi Gong</p> <p>Stehende Meditationen</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 Tai Tien & Qi Gong der 6 Richtungen Qi Gong der Weisheit Weltnetzwerk Meditation <p>• Qi Gong Positionen & Formen</p> <ul style="list-style-type: none"> Eisenherd Qi Gong I Tao Yin (Taijiti Yoga) Tan Tien Qi Gong Stammzellen Qi Gong <p>Formel II / Stufe 2 Sexuelle Alchemie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frauen: Heilende Liebe für Frauen Die multioergasmische Frau • Männer: Geheimnisse der Liebe für Männer Der multioergasmische Mann • Paare: Das innere Herz der Beziehung Das multioergasmische Paar 	<p>Formel III / Stufe 3 Fusion der 5 Elemente und der 8 Naturkräfte</p> <p>Fusion I: Fusion der 5 Elemente Fusion II: Kosmische Fusion Fusion III: Acht psychische Meridiane Fusion III,III: Höhere Innere Alchemie</p> <p>Stufe 4 Innere Kampfkunst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tai Chi Qi Gong <ul style="list-style-type: none"> I Die Form (ausrichten) II Durch die Form (entladen) III Sehnen Form IV Tan Tien Form V Weiche Form VI Schwert Form VII Stab Form VIII Messer Form IX 3ser Form X 10ser Form • Bagua Zhang • Hsing Yi Chuan • Erwecken Innerer Stärke Eisenherd I - Erdungskraft Eisenherd II - Sehnen Nei Kung Eisenherd III - Knochenmark Nei Kung 	<p>Stufe 1 Cosmic Healing - CH</p> <ul style="list-style-type: none"> • Medical Qi Gong CH I - Cosmic Qi Gong - Baum Qi Gong - Buddha Hand <p>Stufe 2 Cosmic Medical Qi Gong</p> <ul style="list-style-type: none"> CH II - Taoist Astral Heilung <p>9 Formeln I-IX</p> <ul style="list-style-type: none"> I Kleine Energiekreisläufe II Sexuelle innere Alchemie III Fusion UUI Meditationen IV Kleinere Erleuchtung Kan & Li V Größere Erleuchtung Kan & Li VI Größte Erleuchtung Kan & Li VII Versiegeln der 5 Sinne VIII Kongress von Himmel & Erde IX Vereinigung von Mensch & Tao 	<p>Stufe 1 Chi Nei Tsang - CNT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Heilung innerer Organe CNT I - Entgiften der Organe - Organ Qi Massage - Baum, Sonne & Mond Qi Gong <p>Stufe 2 Entgiftung der Organe</p> <ul style="list-style-type: none"> CNT II - Elektr. Qi Gong - 5 Finger Kung Fu <p>Stufe 3 Energy Medicine</p> <ul style="list-style-type: none"> CNT III - Wirbelsäulen Qi Gong <p>Stufe 4 Energy Medicine</p> <ul style="list-style-type: none"> Karai Nei Tsang Geschlechtsorgane entgiften 	<p>Formel IV, V, VI / Stufe 1 Unsterbliche Seele & Geist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kleinere Erleuchtung Kan & Li Kneifen & formen des Unsterblichen Fötus • Größere Erleuchtung Kan & Li Erde, Mond, Sonne, Seele & Geist Alchemie • Größte Erleuchtung Kan & Li Planeten, Sterne, Geist & Seelen Alchemie <p>Transzendieren & Transportieren des unsterblichen Körpers</p> <p>Formel VII, VIII, IX / Stufe 2 Unsterblicher Körper</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versiegeln der 5 Sinne Fünf Sinne in Einen • Kongress von Himmel & Erde Vereinigung von Himmel, Mensch & Erde • Vereinigung von Mensch & Tao

● Aus-, Fort- und Weiterbildungsprogramme

Die Informationen dazu sind hier zu finden: www.universal-healing-tao.ch

- Sei du selbst → sei der Meister deiner Zeit und Energie deiner beiden wichtigsten Ressourcen im Leben
- sei 24 Stunden in einem körperlichen, mentalen, emotionalen und geistigen **flowjoy©** Gesundheitszustand
- sei verbunden, ausgerichtet und lebe von verfeinerter Energie
- sei in Fluss und Freude in allen 6 Lebenszeit-Aufgabenfeldern

Die flowjoy© Gesundheitsstrategie

Was ist flowjoy? Flow heisst Fluss und Joy heisst Freude, also fließende Freude. Das Ja zu flowjoy bewirkt die fließende Energie der Freude.

Jeder Mensch hat das Potential täglich und 365 Tage im Jahr ein kreativ fließend freudiges und erfülltes Leben zu leben. Heute wissen wir aber, dass flowjoy von Menschen viel zu selten erfahren wird, im Schnitt nur alle Monate einmal und das nur für extrem kurze Dauer. Erfahren Menschen diesen inneren Zustand aber regelmässig, dann fühlen sie sich glücklich, gesund, wohl, in Glückseligkeit und zuweilen sogar ekstatisch.

Das flowjoy© Konzept ist ein ganzheitliches Prinzip und eine Strategie zugleich, um alle Grundbedürfnisse des Menschen zu erfüllen. Dabei wird der Hauptfokus auf die geistige Dimension gerichtet, da diese die Fähigkeit besitzt, alle anderen Dimensionen nach flowjoy© auszurichten. Flowjoy© ermöglicht sein ganz persönliches, ganzheitliches Selbstverständnis für seine eigene Gesundheit, seine Natur und seine Lebensqualität zu entwickeln. Flowjoy© ist jedoch auch ein Paradoxon – es ist einfach und hochkomplex zu gleich. Um im 24h Alltag flowjoy© zu kreieren bedarf es der bewussten Kultivierung und Zusammensetzung einzelner Elemente und Faktoren in ein harmonisches Ganzes. Tut der Mensch dies, dann ist er mit sich selbst zufrieden und empfindet inneres Glück. Er erlebt sich selbst **authentisch** und sein **denken**, **fühlen**, **handeln** und **kommunizieren** ist eins.

Jeder Mensch weiss in seinem innersten Wesen um die freie Wahl seiner Sicht- und Handlungsweisen. Diese beeinflussen sein inneres, privates und öffentliches Leben sowie alle seine Lebensbedingungen.

Zentrieren sich Menschen bewusst in ihrer Mitte, und verbinden sich mit ihrer inneren Quelle, fühlen sie sich sicher und weise geführt. In Einklang mit sich selber erlangen sie die Gewissheit, dass freie Wahl der Schlüssel ist, um sich vom fragmentierten Menschen zum ganzheitlichen Menschen zu wandeln.

Die vier Dimensionen der menschliche Natur **Geist**, **Verstand**, **Emotionen** und **Körper** haben spezifische Bedürfnisse, welche erfüllt werden wollen. Gerade dies wird aber weiterhin von vielen Theoretikern, Experten, Unternehmen und Organisationen übersehen. Nur wenige Menschen erkennen, wie wichtig es ist, die Bedürfnisse **aller vier Dimensionen** zu befriedigen. Dies ist ebenso elementar, wie das Bedürfnis zu atmen. Wird dieses "Ganz sein" bewusst trainiert und in den 24h Lebens- und Arbeitsalltag integriert, wird fließende Freude zur einer fortwährenden Erfahrung. Dann wird das scheinbar Unmögliche erlebbar und damit möglich.

Ganzheitliche Menschen erschaffen in **flowjoy©** ein leichtes, fließendes, freudvolles Leben.

Die **flowjoy©** Schlüsselkonzepte:

- 4-D gesunde Menschen
- 4-D 24 Alltag Selbst Organisation
- 4-D Energie Selbst Management
- 4-D Kommunizieren

Die Gesundheitsstrategie **flowjoy©** unterstützt das natürliche Ur-Bedürfnis des Herzens, der Seele und des Geistes zum wahren, authentischen Selbst zurückzufinden und sich mit dem höheren Kern im menschlichen Wesen zu verbinden. **Flowjoy©** befasst sich aber auch mit Gesundheitsverhinderer Nr. 1 der Angst und dem Gesundheitsförderer Nr. 1 der Liebe. Warum? Weil wir heute wissen, dass negativer Stress der Gesundheitszertörungsfaktor Nr. 1 darstellt. Aus Angst entstehen negative Gedanken, alle weiterführenden negativen Emotionen die den Körper vergiften und viele psychische Probleme. Liebe hingegen bewirkt Fluss, Freude und Gesundheit im Leben.

Wie kann der Mensch lernen, sich im 24h Alltag vermehrt in diesen Zustand zu versetzen? Wissenschaftler der Materie und des Geistes haben das Gleiche herausgefunden, nämlich, dass der Mensch seine wirkliche Natur, seine endgültige Bestimmung sowie die Verbindung zum kreativen Feld, der Natur, seiner inneren unerschöpflichen Quelle von Energie vergessen hat. Befähigt sich der Mensch bewusst diese Verbindung wieder herzustellen, dann wird dem Ur-Mangel, der dadurch empfunden wird abgeholfen und wir befinden uns damit auf dem Weg zu

flowjoy© – dem höchsten Gesundheitszustand für Körper, Seele und Geist.

Sie verdienen es **flowjoy©** in Ihrem 24 h Alltag zu erleben

4-Dimensionale Gesundheit (4-DG)[®]

Jeder Mensch ist ein Haus mit vier Räumen: → **körperlich**, **mental**, **emotional** und **geistig**.

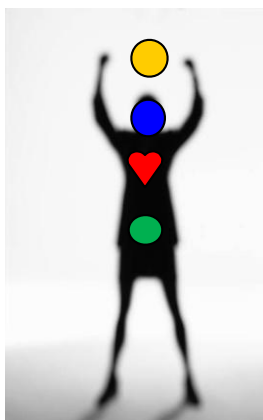
Ausser wir besuchen jeden dieser Räume jeden Tag, sei es nur um diesen Raum kurz (mindestens 15 Minuten pro Tag) durchzulüften, werden wir uns nicht als **ganzheitlichen** und **erfüllten Menschen** wahrnehmen.

Der 4-D ganzheitliche Gesundheits-Ansatz

Die Kunst seine Bedürfnisse selbstbestimmt und harmonisch zu erfüllen und sich dabei ausgeglichen, gesund und wohl zu fühlen ist erlernbar. Erfüllen wir unsere täglichen Bedürfnisse ausgewogen dann fühlen wir uns gesund, freudig, zufrieden, kreativ sowie im Fluss eines sinnvollen Lebens.

Die 4-D Gesundheits-Sichtweise unserer **flowjoy© Strategie** beinhaltet den einfachen Grundsatz, dass **Denken**, **Fühlen**, **Handeln** und **gewahrsein** als die vier Hauptbereiche der menschlichen Bedürfnisse betrachtet werden und die vier grundlegenden Wesensaspekte der menschlichen Natur darstellen.

Lernt der Mensch sich **geistig**, **mental**, **emotional** und **körperlich** fit, harmonisch, ausgewogen und Sinn erfüllt zu erhalten, bleibt er gesund und wird antizipativ, positiv-konstruktiv seine Wünsche erfüllen können.



Geist	klar, wahr, kreativ
Verstand	ruhig, weise, geduldig, einfach
Emotion	freudig, glücklich, ausgeglichen, liebend
Körper	zentriert, fließend, energetisch, gesund

Erzeugen auch Sie mit bewusst Ihre

4-Dimensionale Gesundheit (4-DG)[®] und **flowjoy©**.

Geistig - **mental** - **emotional** und **körperlich** gesund zu sein erzeugt **flowjoy©**.

4-D Bewusstsein

Sensibilisieren wir das menschliche Bewusstsein jedoch wieder auf seine 4-D Bedürfnis-Ebenen und unterstützen ihn beim täglichen Umgang damit, aktivieren wir einen Prozess der Energie und Kreativität freisetzt. So kann sich der Mensch einen gesunden Lebensstil erhalten und eine hohe Lebensqualität in Beruf und Freizeit erlangen.

4-D Gewähr zu sein bewirkt, dass der Mensch auf seine innere Stimme hört und mit den kreativen Schöpfungsphasen seines Lebens und seiner Berufung sowie der Natur und seiner Umwelt in Einklang ist. Dies erzeugt "tägliches erfüllt sein" begleitet von Fluss und Freude oder einfach **flowjoy©**.

Kreieren wir uns den 24h Alltag voraussehend so, dass unsere 4-Dimensionen jeden Tag konstruktiv positiv erfüllt sind, dann erschaffen wir uns Synergien und verfügen über dadurch über viel Energie.

Integratives 4-D Gesundheits-Coaching und -Training ermöglicht den **Geist**, den **Verstand**, die **Emotionen (Gefühle)** und den **Körper** ausgeglichen und harmonisch zu entwickeln und die 4-D Lebensqualitäten zu aktivieren:

4-D Ungleichgewicht

Vernachlässigt der Mensch seine 4-D Bedürfnis-Felder als Ganzes oder über einen längeren Zeitraum hinweg nur eines davon z.B. körperlich, fällt er aus seinem ganzheitlichen Gleichgewicht und wird krank. Durch falsches oder zu viel Denken, unterdrücken oder verleugnen von Gefühlen, ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung und Sinnlosigkeit, fühlt sich der Mensch zusehends erschöpft und reaktiv.

Wird dafür keine Selbstverantwortung übernommen, sprechen wir von Opfer-Mentalität. Angst und Disharmonie sind die Folge. Anstelle eines wachen Geistes beherrscht das Ego und kommuniziert Misstrauen. Die innere Gesundheitsstimme verstummt.

Biografie

Als ehemaliger Profi-Sportler und Sportlehrer war ich auf der Suche nach Trainingsmethoden, welche von innen nach aussen wirken anstatt von aussen nach innen. Im **UNIVERSAL HEALING TAO** (UHT) fand ich die Antworten und wurde Schüler, Assistent und Senior Instruktor des Grossmeisters Mantak Chia - Gründer des UHT Systems. Über 12 Jahre leitete ich mein eigenes Gesundheitszentrum in den Schweizer Alpen. Als Personal Trainer unterrichtete ich auf der ganzen Welt 4-Dimensionale Gesundheit sowie flowjoy@lifestyle Entwicklung im 24 Stunden Alltag. Als CEO der Firma "Ganzheitliche Menschen-Ganzheitliche Organisationen" kreierte ich neue Gesundheitspräventionskonzepte wie 4-Dimensionale Gesundheit (4-DG®) und flowjoy®. Gemeinsam mit meiner Partnerin Veetao unterrichtete ich weltweit und co-leiten wir das **UNIVERSAL HEALING TAO SWITZERLAND**.

Werdegang

2015 - 2021	Experte, Coach und Trainer für 4-Dimensionale Gesundheit und flowjoy© Energie Lebensentwicklung
2004 - 2014	Gesundheitsmanager und internationaler Seminarleiter für ganzheitliche Gesundheit Selbständig, Bern und weltweit
1989 - 2004	Direktor - Geschäftsführer Gesundheitszentrum Health Center of the Alps, Wengen
Frühere	Handballspitzensportler BSV Bern - Trainer - Coach - Trainingsleiter - Turn- & Sportunterricht - Animation

Aus- und Weiterbildung

1988 - 2014	Diverse in Leadership, Psychologie, Pädagogik, Coaching, Supervision, Konfliktlösung
2004 - 2007	Public Health Schweiz - Bern-Basel-Zürich
1988	Zertifizierter Senior Instruktor Coach, UHT Institut Thailand
1981 - 1987	Dipl. Turn- und Sportlehrer I und II, Universität Bern, Schweiz

Sprachkenntnisse

Deutsch, English, Französisch, Italienisch

Meine Reise

Mein ganzes Leben lang habe ich gelernt, studiert und erforscht, wer Menschen sein Gesundheitspotenzial entfalten und das Leben 4-dimensional gesund und in Flow und Freude leben kann.

Ich entdeckte früh während meines Universitätssportstudiums, dass alle Zellen in unserem Körper Energie brauchen, also entscheide ich mich, mich in eine Energieuniversitätslinie zu engagieren, die seit Tausenden von Jahren die Verbindungen untersucht

zwischen Natur	außerhalb Makro Kosmos	Himmel
und Mensch	im Mikro Kosmos	Erde

und wie sich diese Beziehungen auf die Menschen in ihrem 4-dimensionalen Leben auf der Erde auf der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Dimension auswirken. Durch das Unterrichten und Studieren von Millionen von Menschen bemerkten die Meister, dass Menschen, die gegen Naturprinzipien und universelle Gesetze versenkten, körperlich, geistig, emotional und spirituell **selbsterstörerisch und krank**wurden. Doch wenn die Menschen in Übereinstimmung waren und den Naturprinzipien und universellen Gesetzen folgten, wurden sie körperlich, geistig, emotional und spirituell **selbst konstruktiv und gesund**. Je raffinierter die Selbstausrichtung, desto mehr waren die Gefühle von Regeneration-Verjüngung-Langlebigkeit-Alterslosigkeit und Ewigkeit in ihrer 24h-Alltagsrealität vorhanden.

Ich bin all meinen Lehrern und Meistern sehr dankbar, die mich zum wunderbarsten Dienstjob der Welt geführt haben. Mit den Menschen zu teilen, wie man gesund lebt, Menschen zu lieben, ohne etwas dafür zu erwarten und ihren Erleuchtungs- und Reinigungsprozess entlang dieses sehr einfachen Tao-Segens- und Segensgedichts zu unterstützen:

führe mich	von der Unwahrheit	in die Wahrheit
führe mich	aus der Dunkelheit	ins Licht
führe mich	vom Erdenleben	in die Unsterblichkeit

Es ist meine Erfahrung, dass, sobald es verstanden hat, WIE diese 4-Dimensionen und die immateriellen Energiedimensionen in dir funktionieren, dass man nur dann - von diesem MOMENT AN - die KREATIVITÄT für positive selbst konstruktive Zwecke für sich selbst und andere nutzen wird - anstatt für negative selbsterstörerische Zwecke gegen sich selbst und andere.

Schliesslich entdeckte ich, dass viele Menschen erfolgreich die 4-dimensionale Gesundheit in **ihrem Individuellen Feld erzeugen** konnten, aber nicht in allen anderen Feldern wie z.B. dem **Beziehungs - Gruppen - Welt - Universum und Quellen Feld**. Ich erkannte, dass ich eine Strategie wählen musste, um das Tao in allen 6 Lebensaufgabenfeldern zu integrieren und folgen zu können. Deshalb habe ich mich für die Strategie **flowjoy© entschieden**. Sobald die Menschen diese Strategie auf die 6 Lebenszeit-Aufgabenfelder angewendet und aktualisiert haben, konnten sie sich nicht nur mit Fluidität und Freude (flowjoy©) in diesen Bereichen bewegen, sondern es schuf zusätzlich eine Synergie (einen Energieüberschuss) zwischen all diesen Feldern.

So wurde ich zu einer Führungskraft in den Bereichen 4-dimensionale Gesundheit® Flowjoy© Life Style Energie Entwicklung