



# Eisenhemd Chi Kung I & Tao Yin

## Innere Gesundheit & Stärke kultivieren



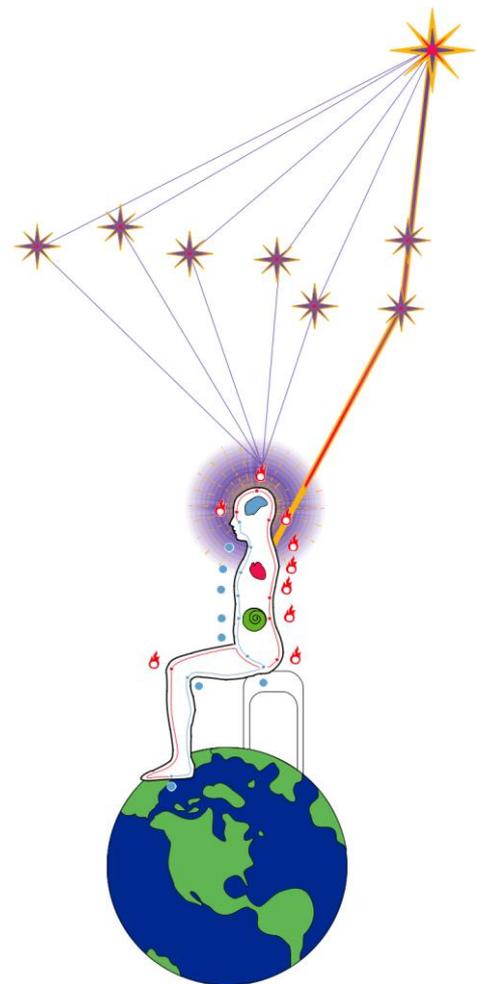
Ort: Bern  
Zeit: 09.30 – 17.00  
Kosten: See website

### Willkommen,

**Eisenhemd I, Tan Tien Chi Kung und Tao Yin** sind Techniken und Übungen, welche unsere innere Strukturen und Systeme (Knochen, Sehnen, Muskeln usw) gezielt beüben, ausrichten und in eine Einheit bringen. Dies ermöglicht uns einerseits mehr Energie aufzunehmen und andererseits im Alltag mit Leichtigkeit diese gespeicherte Energie erfolgreich umzusetzen. Dies führt zu tiefer innerer Gesundheit sowie Fluss und Freude im Alltagsleben.

**Dank Eisenhemd** lernt unseren Körper effizienter und mit minimalem Energieaufwand zu arbeiten, was streßfrei und entlastend wirkt. Trainieren wir gleichzeitig Tan Tien Chi Kung, dann sind wir fähig, dank starker Verwurzelung unserem Energiesystem viel mehr Energie zuzuführen und diese sinnvoll zu speichern.

**Tao Yin** rundet dieses Seminar ab mit einer Serie von Übungen, welche tiefliegende Ungleichgewichte in unserem Sehnen- und Muskelsystem sowie in der Wirbelsäule korrigiert. Wahrlich ein Seminar, das man nicht verpassen will, ist man an wirklicher innerer Gesundheit, Gelassenheit und Stärke interessiert.



## Höchste Innere Alchemie Praktiken

Das praktische UHT System dient dazu, einen gesunden Körper zu p egen, die Seele zu entwickeln und den Geist zu erhöhen. Hauptzweige und Kernformeln des UHTS beinhalten Meditation, Qi Qong, Übungen zur Heilenden Liebe sowie Kampfkunst und Chi Nei Tsang Massage. Beübt der Mensch die Techniken, befähigt es ihn, sein physisches, mentales, emotionales und spirituelles Potenzial harmonisch zu entwickeln, um sein eigener Heiler und Meister zu sein. Das ganzheitliche System wird auf 6 Kontinenten durch seinen Gründer Großmeister Mantak Chia und die UHT-Fakultät mit über 900 zerti zierten Lehrern unterrichtet. Durch seine gute Zugänglichkeit kommt das System und seine Techniken dem westlichen Lebensalltag sehr entgegen und erlaubt es jedem Menschen, aus eigener Entscheidung ein Leben voller Freude, Gesundheit, Liebe und Reichtum zu führen.



UHT System  
Gründer  
Grossmeister  
Mantak Chia

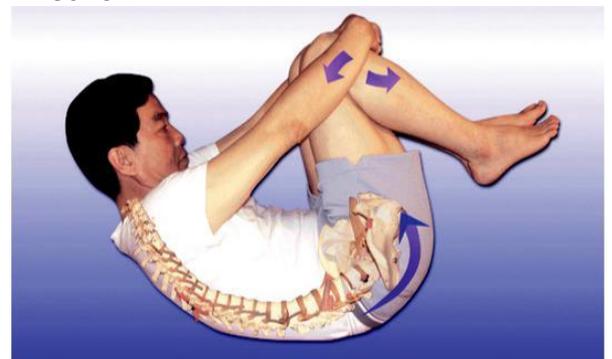
## Eisenhemd – Tao Yin

**Eisenhemd Chi Kung** unterstützt durch Positionen und die Konzentration der Fluss der Energie, stärkt unsere Wurzeln, öffnet Energie-Kanäle und regt Muskeln, Sehnen, Nerven, Organe an, sowie vereinheitlicht unsere gesamte Knochenstruktur. Auf diese Weise bauen wir ein sogenanntes "schützendes Eisendhemd Chi" und sind dadurch in der Lage einen gesunden innern Chi Druck aufrecht zu erhalten, welcher innere Stabilität, Effizienz und Effektivität bewirkt.



**Tao Yin** In der westlichen Welt konzentrieren sich die Übungen vor allem auf die körperliche Fitness und die Entwicklung der Muskelkraft. Im Osten sind die Übungen gleichzeitig stets auf ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele bedacht. Dieses Gleichgewicht ist stark betont im taoistischen System des Tao Yin, eine der ältesten und vielseitigsten Formen der Übungen in China. Die 45 Tao Yin Übungen konzentrieren sich auf die Herstellung eines Gleichgewichts zwischen

inneren und äußeren Energien sowie revitalisiert Körper, Geist und Seele mit einer Kombination aus Festigkeits, Flexibilitäts und inneren Energie Übungen. Der Schwerpunkt liegt auf der Liege- und Sitzpositionen des Tao Yin, um die Gesundheit und strukturelle Ausrichtung zu verbessern. Einmal gemeistert stärken diese die Bewegungen und Haltungen in stehender Position. Zu den Vorteilen dieser bemerkenswert einfachen Übungen gehören die Harmonisierung des Chi, Entwicklung von



Stärke und Flexibilität durch Sehnen Stretching, Entspannung der Bauchmuskulatur und des Zwerchfells, Giftsto e durch den Atem abgeben sowie die Ausbildung des "zweiten Gehirns" im Unterleib, um diese Prozesse zu koordinieren und zu leiten. Das oberste Ziel für den Praktiker ist es wie ein Kind zu sein: rein, spontan und voller Energie und fließender Freude.



### Rentao

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 ein taoistisches Gesundheitszentrum in den Schweizer Alpen und unterrichte seit mehr als 30 Jahren auf der ganzen Welt. 2008/2012 organisierte ich die ersten europäischen UHT Instruktor Konferenzen mit über 250 Instruktor aus 27 Ländern. Als Coach vermittele ich meine Gesundheitspräventionskonzepte **flowjoy®** und **4-Dimensionale Gesundheit (4-DH®)**, sowie praktische Übungen dazu, die jedem menschlichen Wesen ermöglichen im 24h Alltag in Fluss, Freude und Liebe zu leben.