



UNIVERSAL HEALING TAO  
SWITZERLAND

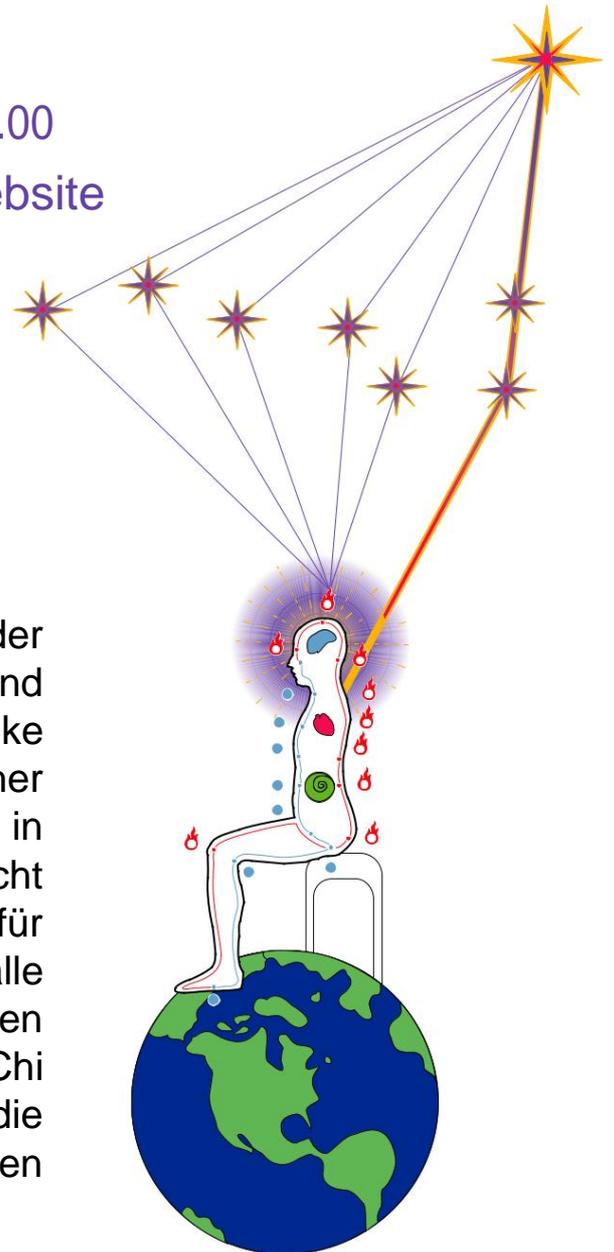
info@universal-healing-tao.ch • www.universal-healing-tao.ch

# Sehnen Nei Kung Seminar

Gesundheit verbessern durch das beüben der Sehnen sowie entwickeln von Kraft, Power und Flexibilität in den Gelenken.



Ort: Bern  
Zeit: 09.30 – 17.00  
Kosten: Siehe Website



## Willkommen zu Tendon Nei Kung

Gesunde Sehnen sind das Fundament der wahren Stärke im Körper. Starke und geschmeidige Sehnen und offene Gelenke lassen mehr Platz zum Speichern von roher Energie, die dann umgewandelt werden kann in höhere kreative und spirituelle Energie. Die acht Positionen des Sehnen Nei Kung sind dafür geeignet, um die Gelenke zu öffnen sowie alle Sehnen im Körper als eine Einheit zu entwickeln und zu stärken. Wie die Praxis des Iron Shirt Chi Kung, pflegt Tendon Nei Kung die Fähigkeit, die Erdkraft durch die Füße und Beine in den Körper zu lenken, um die Sehnen zu nähren.

## Höchste Innere Alchemie Praktiken

Das praktische UHT System dient dazu, einen gesunden Körper zu pflegen, 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  
Founder  
Grandmaster  
Mantak Chia

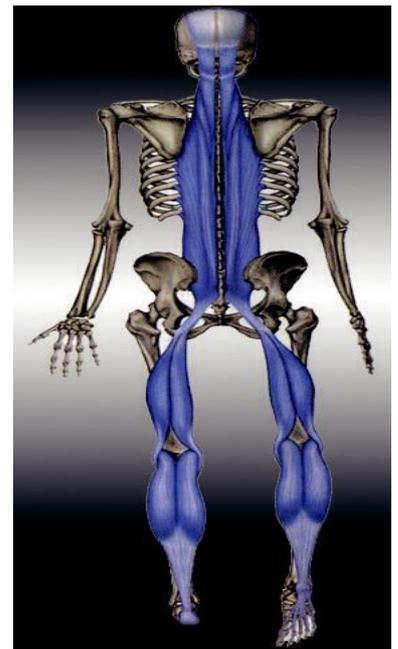
## Iron Shirt II – Tendon Nei Kung

Ist ein speziell auf die Sehnen ausgerichtetes Training, um die Sehnen wirkungsvoll zu stärken und zu reparieren sowie die Auswirkungen des Alterns umzukehren. Es wird unter anderem folgendes aufgezeigt:

- wie die Stärkung der Sehnen zu mehr Energie und gesünderen Organe führt sowie zur Vorbeugung von Arthritis eingesetzt werden kann
- wie die Mungobohnenpraxis als Vorbeugung und Reparatur beschädigter Sehnen und Gelenke eingesetzt wird sowie Verstopfung, Bauchkrämpfe und Kopfschmerzen lindern kann und die Körperentgiftung wirksam unterstützt.

Die regelmässige Praxis von Tendon Nei Kung kann Arthritis lindern und verhindern indem es giftige Säuren aus dem Körper drängt und so Platz schafft für das Wirken der heilenden Energien.

Die Übungen im Tendon Nei Kung können alleine oder mit einem Partner beübt werden. Ergänzende Übungen werden zusätzlich vermittelt, um beschädigte Sehnen und Gelenke zu reparieren und zu stärken.



### 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-Kollegen 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.