

KURSZEITEN - BEGINN -BMHS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.00 Uhr BMHS - Qi Gong 8 BROKATE MEDIZINISCHE ÜBUNGEN Babenhausen mit Rücksprache	8.00 - 9.00 Uhr BMHS - Qi Gong am Morgen STÄRKE DEINE NIERE Weißenhorn		9.00 - 10.00 Uhr BMHS - Qi Gong am Morgen 8 BROKATE STÄRKUNG IMMUNSYSTEM Weißenhorn	7.15 - 8.15 Uhr BMHS für Frühaufsteher MEDITATION AM MORGEN ACHTSAMKEIT ATMUNG Weißenhorn
18.30 - 19.30 Uhr BMHS - Qi Gong STÄRKE DEINEN KÖRPER (Muskeln, Sehnen, Bänder, Atmung..) Weißenhorn	19.30 - 20.30 Uhr BMHS - RÜCKEN, WIRBELSÄULE STILLE ÜBUNGEN Weißenhorn		19.30 - 20.30 Uhr BMHS – KOMME IN DIE RUHE/STILLE/ KRAFT Weißenhorn	16.30 - 17.45 Uhr BMHS - 8 BROKATE MEDIZINISCHE ÜBUNGEN VHS Laupheim mit Rücksprache

BODY MIND HEALING SYSTEM

**BEWEGUNG DEINES KÖRPERS – AUF EINE SANFTE ART UND WEISE
 STÄRKUNG DEINES KÖRPERS – DURCH EINFACH ERLERNBARE ÜBUNGEN
 RÜCKEN – FASZIEN – MUSKELN – SEHNEN – BÄNDER STÄRKEN...
 RUHE UND GELASSENHEIT – DURCH ATMUNG UND ACHTSAMKEIT
 ZUR MITTE KOMMEN – WISSEN ERLANGEN – EINS WERDEN**

ALL DIES UND VIELES MEHR FINDEST DU AUF DEM NEUEN WEG DES

BODY MIND HEALING SYSTEM

**ENTSTANDEN AUF DER BASIS DER ASIATISCHEN LEHREN
 WIE QI GONG, TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN, URSPRUNGSLEHRE
 AUS DEM SHAOLIN KLOSTER und vieles mehr.**

**EIN WEG DER SELBSTERKENNTNIS UND SELBSTERFAHRUNG
 AUF EINE NEUE ART UND WEISE ZU LERNEN,
 HEIL ZU WERDEN UND DIE WELT MIT ANDEREN AUGEN ZU SEHEN
 – KÖRPERORIENTIERTE ENERGIEARBEIT -**

Das BMH System ist eine Verbindung von unterschiedlichen Methoden, Lehren und Wissen. Durch die besondere Art und Weise und die Kombination von Übungen aus dem Qi Gong, Yoga, Energiearbeit, geistige Energiearbeit, Mediales Wissen,

Westliche Lehren - Schulmedizinisches Wissen, Dehn – Entspannungstechniken, Traditionelle chinesische Medizin, Massagetechniken aus Tibet und China und Techniken aus der westlichen Medizin macht es das System zu etwas Neuem und ganz Besonderem.

Alle Übungen werden sehr langsam und bewusst ausgeführt. Die Achtsamkeit wird neben den Körperübungen auf die Atmung, Gefühle, Empfindungen und im Einklang mit der Natur gelegt und gelehrt. Tieferes Wissen und Verständnis der eigenen Persönlichkeit wird durch das Üben mehr und mehr erlangt werden.

Das BMH System beinhaltet Übungen am Boden, Stehen, Sitzen und Liegen. Bereiche wie z.B. der Rücken, Wirbelsäule, Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke, die Körperhaltung aber auch ganz Besonders der Geist und die Seele usw. werden ganz bewusst in Ruhe, Ausgeglichenheit, Harmonie und Einklang gebracht. Übungen der Stille, Meditation sowie Selbstmassage Techniken runden das Ganze ab.

Ein Weg durch tiefe Entspannung und Loslassen in die Selbstheilung zu kommen und sich auf neue Art und Weise Kennenzulernen, ja sogar sich mehr zu Lieben und zu Achten. Den inneren Frieden zu erlangen mit sich selbst.

Es ist von Jedem erlernbar, egal welches Alter oder Konstitution mitgebracht wird.

Denn auf diesem Weg gibt es nur die Idee

Alle Menschen sind gleich.

Es gibt kein Messen, Werten, Vergleichen oder Urteilen.

Jeder ist Individuell und Einzigartig und auf seinem Persönlichen WEG.

In Harmonie mit sich Selbst, in Einklang mit der Natur und der geistigen Welt zu kommen ist unser Geburtsrecht das JEDER von UNS mitbekommen hat und auf seine Art und Weise LEBEN darf.

Sei Neugierig, habe keine Erwartung und habe Mut dich auf Neues einzulassen. Gehe mit mir und all den anderen gemeinsam diesen Weg – Seite an Seite.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, eine Matte und Kissen.



Wo: Udo Bayer (neben HP Räume)
Übungs-Schulungsräume
Herzog-Georg-Straße 3
1.Stock, 89264 Weißenhorn

Kontakt: Udo Bayer - 07309/9147289
Mobil:0157/36580409

info@udo-bayer.de - www.udo-bayer.de