



## DAO YOGA DIE GEISTIG – MENTALE SELBSTTHEILUNG

Modul 1: Samstag, 15. Juni 2024  
Modul 2: Samstag, 31. August 2024



Alexandra Gubler,  
DAO YOGA Instruktoren,  
Mental- und Life-Coach  
[www.daoyogacenterbasel.ch](http://www.daoyogacenterbasel.ch)

Was wäre, wenn du deine körperliche, geistige und seelische Gesundheit selbst positiv beeinflussen kannst?

Du hast körperliche Beschwerden, fühlst dich energie- und/oder orientierungslos, du möchtest deine emotionale Stabilität wieder herstellen?  
Oder bist du neugierig, etwas Neues im Bereich der energetischen Selbstregulation zu lernen?  
Dann wäre das Dao Yoga die Methode für dich!

DAO YOGA hilft, Blockaden im Körper im Bereich des feinstofflichen Energieflusses aufzulösen, um Lebensenergie zu steigern.

DAO YOGA ist eine geistige, mentale Form des Yogas.  
In den verschiedenen Übungen wird gezielt und willentlich – durch Gedanken und Vorstellungskraft - die Energie durch die Energiekanäle geführt.  
Der Energiefluss wird dadurch aktiviert, verschiedene Energiekanäle werden gereinigt und Energieblockaden somit aufgelöst. Selbstheilungskräfte auf allen Ebenen des menschlichen Seins werden aktiviert.

Was kannst du lernen?

- Die Aktivierung der Entspannungsreaktion im parasympathischen Nervensystem.
- Deine Energiekanäle zu öffnen du fühlst dich energiegeladener.
- Die Beseitigung von Energieblockaden und Verbesserung der Verteilung von Lebensenergie.
- Negative Emotionen abzubauen und emotionale Stabilität wiederherzustellen.

Einige Übungen des DAO YOGA beinhalten das Trainieren des Nervensystems, die Reinigung der Energiekanäle (Meridiane), das Sammeln und Transformieren von Lebens- und emotionaler Energie.

Kursort: Oberdorf 7, CH- 4132 MuttENZ  
Zeiten: Jeweils von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr  
Kosten: Fr. 390.-

Anmeldung: [simone.muttENZ@bluewin.ch](mailto:simone.muttENZ@bluewin.ch) / +41 79 355 58 02 / [www.spiritrealm.ch](http://www.spiritrealm.ch)