

akademie bios®



ÜbungsleiterIn-Ausbildung

**Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza®

Ein agiler Körper, klarer Geist und eine beschwingte Seele

[www.akademiebios.at](http://www.akademiebios.at)

Der Weg des Taoismus erlaubt, einen Zustand innerer Stille zu erreichen, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens hervortreten lässt (Wu Wei). Tao bedeutet „Weg“. Der Taoismus begegnet dem Leben mit großer Wachheit und Aufmerksamkeit. Sein Ziel ist das stets achtsame Fließen mit dem Leben.

Die taoistischen Übungen sind wie eine dynamische Meditation, die uns ermöglicht, zu unserer Mitte zu gelangen.



**Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® erlaubt uns, dem Leben mit einem agilen Körper, klarem Geist und einer beschwingten Seele zu begegnen.

Das taoistische Übungssystem zielt auf einen bewussten Umgang mit der eigenen Lebensenergie (Chi) ab. Es verbindet Atmung, Bewegung und Vorstellungskraft und erlaubt dem Menschen, wieder Urvertrauen zu spüren. Dadurch wirkt es positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit ein.

Es macht die „wahre Natur“ des Menschen zugänglich und führt zum höchsten Ziel: die innere Stimme zu

erkennen und verwurzelt im Augenblick zu leben.

**Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® ist verwurzelt in der traditionsreichen taoistischen Disziplin und in den ursprünglichen Formen der Kampfkunst, die versuchten, in sich die Kraft der Naturelemente aufzunehmen und für die Menschen durch die Ausübung der Bewegungsformen



zugänglich zu machen. Weitere Elemente von dieser Methode sind Asanas aus dem Yoga, die die Chakren aktivieren, und die Grundlagen unterschiedlicher Atemtherapien. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationsübungen.

Die Grundübungen von **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® aktivieren im Körper die archetypischen Formen des Chi und erlauben eine bewusste Harmonie von Körper, Geist und Seele zu erreichen und die totale Präsenz im Augenblick zu erfahren.

Die Bewegungsformen orientieren sich an den acht Trigrammen, die als universales Orientierungsmodell zu verstehen sind. Sie umfassen in sich die Grundenergien, die das Leben der Menschen von den Naturelementen bis zu den Himmelsrichtungen bestimmen.

Diese Zeichen beziehen sich auch auf die grundsätzlichen Richtungen des Lebens – Erfolg, Familie, Ruhm, Arbeit, Gesundheit, Zukunft, Wissen und Beziehungen – und sind die Grundlage des Bagua, eines achteiligen Rasters, das seine Anwendung im Feng Shui findet.

**Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® ermöglicht durch flüssige und teilweise spiralförmige Bewegungen aus der Kampfkunst die Aktivierung der Lebensenergie und schenkt ein außergewöhnliches, klares Körpergefühl, eine aufgerichtete Körperhaltung und einen wachen Geist.



# Tao Breath Flow nach Dr. Mazza ®



Die Übungskombinationen von **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® wirken auf psychischer und körperlicher Ebene. Sie machen den Körper elastischer und durchlässiger,

steigern die Lebenskraft, bauen Muskelkraft auf, verbessern die Elastizität der Bänder und der Gewebe, führen zu einer höheren Stufe von Beweglichkeit und Ausdauer, wirken gezielt auf einzelne Organe und beleben das Immunsystem und beruhigen und klären unseren Geist.

Die Übungssequenzen stärken das Selbstbewusstsein auf seelischer Ebene, erhöhen die Konzentration und erlauben die innere Stille zu erlangen.

Meditation vor.

Die Übungssequenzen stärken das Selbstbewusstsein auf seelischer Ebene, erhöhen die Konzentration und erlauben die innere Stille zu erlangen.

Aus der eigenen Mitte heraus ist es für die Praktizierenden möglich, die eigene mentale Kraft zu nutzen: durch Visualisierungstechniken, Erkennen der persönlichen Vision, Formulieren kraftvoller Ziele, Meditation im ursprünglichen Sinn, Erreichen von Gedankenleere und tiefen Entspannungszuständen, Lenken von Energieströmen im Körper.

Sie leiten die natürlichen magnetischen Kräfte der Erde durch den Körper, entwickeln die Beckenbodenmuskulatur und bereiten auf die höheren Stufen der



In diesem Seminar wird der Atmung viel Aufmerksamkeit geschenkt. Die einzigartige Verbindung von Meditationsübungen und taoistischen Bewegungen erlaubt den TeilnehmerInnen, sich zu spüren und ein ganz neues und bewusstes Körpergefühl zu bekommen.

Der Weg des Tao heißt Einheit, Harmonie oder Zurückverbinden.

Durch die taoistischen Atemübungen, durch Lockerung, Kräftigung und Dehnung wird der Organismus belebt und das Immunsystem gestärkt.

Die Übungskombinationen harmonisieren Körper und Seele durch die rhythmische Verbindung von Atmung und Bewegung. Der Weg des Tao heißt Einheit, Harmonie oder Zurückverbinden. Durch eine Fülle unterschiedlicher Techniken lernen wir, in unserer Mitte verwurzelt zu sein und unser Lebenspotenzial im Körper und auf der seelischen Ebene zu spüren.





Die Schwerpunkte des Kurses sind: Körperbewusstsein zu entfalten, eine neue Kommunikationsebene zwischen Körper und Seele zu entdecken, sich selbst mit klarem Geist und ruhenden Gedanken zu erfahren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

## Inhalte & Ziele

- Taoistische Grundübungen für die Harmonisierung der Chakren, die energetische Reinigung und Aktivierung der Organe und der dazugehörigen Meridiane
- Mentale Techniken zur Entspannung
- Bewusstes Atmen
- Körperwahrnehmung
- Körperübungen zur Aktivierung der männlichen und weiblichen Energien
- Schulung der Achtsamkeit

## Dauer

**Tagesseminar  
von 9.00 bis 18.00 Uhr**



Ziel der Ausbildung zum/zur ÜbungsleiterIn für **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® ist es, fernöstliche Lebensweisheiten in die europäische Lebensweise sinnvoll einzugliedern und Männer und Frauen in dieser einfachen und wirksamen Disziplin auszubilden, um mehr Wohlbefinden und einfache Werkzeuge zur Stressbewältigung anzubieten. In diesem berufsbegleitenden Lehrgang werden die Fähigkeiten angeregt und die Kenntnisse vermittelt, **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® didaktisch fundiert weiterzugeben. Die LehrgangsteilnehmerInnen werden besonders im Hinblick auf die Integrationsmöglichkeit der östlichen Philosophie in die europäische Lebensweise geschult.

Die TeilnehmerInnen erfahren zuerst die Erweiterung des eigenen Körperbewusstseins durch die Wirkung der Übungssequenzen und der Bewegungsformen. Die Techniken werden leicht aufgenommen und durch die Anregung der Intuition der ÜbungsleiterInnen unterrichtet. Das „fließende“ Gefühl im Körper bringt die TeilnehmerInnen in Verbindung mit der eigenen Mitte und lässt sie eine vollkommene Art des Daseins entdecken. Dies bewirkt Motivation, Begeisterung und Lebensfreude und erlaubt, eine aufmerksame Präsenz für sich und auch für die zukünftigen TeilnehmerInnen der eigenen Kurse zu entwickeln. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet, leicht durchzuführen und ohne Kontraindikationen.



Diese Ausbildung befähigt zum Weitergeben der Grundübungen, die die Voraussetzung für die Entwicklung aller Kampfkünste und energetischen Künste waren.

Für das Erlangen des Zertifikats der Ausbildung als **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® -ÜbungsleiterIn wird die Teilnahme an allen Teilen der Ausbildung benötigt.





## Techniken

- Die Fünf-Elemente-Lehre im **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ®
- Bedeutung und Anwendung der Meridiane
- Die Struktur der einzelnen Übungen
- Basisübungen und kurze Übungsreihen für die Chakren, Meridiane und Organe
- Die 8 Grundbewegungsformen, die die Lebensenergie aktivieren
- Die Meditationen der Stille und vom „Einfachsein und Fließen“
- Übungen zur Stärkung der Augen, das innere Sehen
- Entspannungstraining
- Taoistisches Gehen – die vier Arten des bewussten Gehens
- Theorie und Praxis des **Tao Breath Flow** nach Dr. Mazza ® -Unterrichts
- Gestaltung und Durchführung von Einzeltrainings und Seminaren
- Übungen, die die archetypischen Energien der Inneren Frau, des Inneren Mannes und des Inneren Kindes aktivieren
- Übungen für die Begleitung in der Schwangerschaft

## Für wen ist diese Ausbildung geeignet?

- Für diejenigen, die das eigene Wohlbefinden steigern und die Lebensenergie anregen möchten
- KampfkunstpraktikerInnen, LehrerInnen körperlicher Disziplinen, TanztherapeutInnen, YogalehrerInnen und für alle, die mit Bewegung in jeder Altersstufe arbeiten und Leichtigkeit, Energie und Schwung in ihre Tätigkeit bringen wollen
- Für diejenigen, die sich selbst und anderen einen Zugang zur Leichtigkeit und Schönheit des Seins öffnen möchten
- Für diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten und ihnen schon in früheren Jahren einen bewussten und gesunden Zugang zum Körper ermöglichen möchten

**Dauer** 3-teilige Ausbildung: 3 Module zu je 3 Tagen Seminar  
jeweils von 9.00 bis 18.00 Uhr, oder  
1 Seminar pro Monat von Oktober bis Juli

