

Tradition und Balance

Tibetische Heilkunst im Yuthok Zentrum

Sie gilt als eines der ältesten Heilsysteme der Menschheit: Die Traditionelle Tibetische Medizin vereint Einflüsse des indischen Ayurveda, der traditionellen chinesischen Medizin sowie aus dem vorchristlichen Griechenland und Persien. Im Westen erfreut sie sich wachsender Beliebtheit, weil sie dem Wunsch nach einer ganzheitlichen Lebensführung entgegenkommt. Wer die außergewöhnlichen Massage-, Meditations-, Ernährungs- und Bewegungspraktiken einmal erlebt hat, empfindet die Tibetische Heilkunst als besondere Kostbarkeit. Dr. Rodica Meyers, Leiterin des Yuthok Zentrums, über die positiven Wirkungen der Traditionellen Tibetischen Heilkunst:

TOP: Was erwartet die Besucher im Yuthok Zentrum?

Rodica Meyers: Zunächst ein exklusives Ambiente in einer schönen Altbauvilla in der Bonner Südstadt. Im Beratungsgespräch mache ich eine Konstitutionsanalyse und empfehle, wie die Person gesünder und ausgeglichener leben kann. Eine sofortige Entspannung bei Blockaden oder Stress bringt die tibetische Ku-Nye-Massage, die sich von anderen Massagetechniken deutlich unterscheidet.

TOP: Die Tibetische Heilkunst hilft also auch gegen Stress?

Rodica Meyers: Ja, immer mehr Menschen fühlen sich ausgebrannt und im Alltag überfordert. Die Kombination aus Meditation, Bewegung, Ernährung und Lebensumfeld – die vier Pfade, wie ich sie nenne – bringen die verlorene Energie in Balance. Viele berichten auch, dass der vierfache Pfad eine verjüngende Wirkung auf sie habe.

TOP: Sie bieten auch tibetisches Heil-yoga an. Was ist der Unterschied zu normalem Yoga?

Rodica Meyers: Lu Jong und Ne Jang sind Meditation in Bewegung, sie entfalten den Bezug zwischen Körper, Geist und Atem. Es ist eine überlieferte Praxis, die bis vor kurzem geheim war und nur von Mönchen ausgeübt wurde.

TOP: Kann man mit tibetischer Ernährungslehre auch abnehmen?

Rodica Meyers: Ja, wobei es nicht um Diät geht, wir sprechen von geeigneter Lebensführung. Genügend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung angepasst an die Jahreszeit und die persönliche Konstitution, Massagen, Meditation und Bewegung sind die Bausteine für Gesundheit und einen frohen Geist. Diese Kombination verleiht der Tibetischen Heilkunst ihre Einzigartigkeit.

TOP: Muss man Buddhist sein, wenn man zu Ihnen kommen möchte?

Rodica Meyers: Nein, meine Kurse und Behandlungen sind offen für alle. Die Menschen, die zu mir kommen, sind aber positiv überrascht, welchen Nutzen sie aus der buddhistischen Philosophie für ihre Lebensführung ziehen können.

Tibetische Heilkunst – jetzt auch in Bonn

Das Yuthok Zentrum in Bonn widmet sich der Verbreitung der Traditionellen Tibetischen Heilkunst. Das Zentrum veranstaltet Kurse, die dieses alte Heilwissen für Stressmanagement, Ernährungsberatung oder Heilyoga nutzbar machen. Es bietet individuelles Gesundheitscoaching sowie Kurse für Unternehmen an. Das Yuthok Zentrum kooperiert mit der Internationalen Akademie für Traditionelle Tibetische Medizin und veranstaltet gemeinsame Weiterbildungen. ■



Fotos: Uwe Vogt



YUTHOK ZENTRUM
TIBETISCHE HEILKUNST



Yuthok Zentrum

Dr. phil. Rodica Meyers
Bonner Talweg 65 | 53113 Bonn
Tel: (0228) 92 98 79 44
info@yuthok-zentrum.de
www.yuthok-zentrum.de