

## **Energytraining ist das optimale Allround-Training!**

**"Der Mensch an sich selbst, sofern er sich seiner gesunden Sinne bedient, ist der größte und genaueste physikalische Apparat, den es geben kann. Und das ist dann das größte Unheil der neuen Physik, daß man die Experimente gleichsam vom Menschen abgesondert hat und bloß in dem, was künstliche Instrumente zeigen, die Natur erkennen will, ja was sie leisten kann dadurch beschränken und beweisen will." Goethe in Wilhelm Meisters Wanderjahre.**

*Energytraining* ist ein Weg der Erkenntnis! *Energytraining* ist ein spirituelles Training, daß Sie zur Entfaltung Ihrer geistigen Fähigkeiten einsetzen können. Es basiert auf dem indischen *Kundalini-Yoga* nach *Yogi Bhajan*. In diesem Buch stecken 30 Jahre praktische Erfahrung mit diesen außergewöhnlichen Techniken der menschlichen Bewußtwerdung.

*Energytraining* ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für die Gesundheit von Körper, Seele und Geist. Mit *Energytraining* lernen Sie in wenigen Monaten Ihre eigenen Fähigkeiten und Chancen besser kennen und optimal nutzen! Vielfältige Informationen über die Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist geben Ihnen die Möglichkeit, gesundheitliche Zusammenhänge neu zu verstehen.

Band 1 und 2 enthalten jeweils 12 Trainingsprogramme für je 3 Monate Training. Zu Band 1 gehört die Kassette "Mantra-Meditationen" mit Hörproben für die Anwendung der Mantras des *Kundalini Yoga*. Im *Kyborg Institut* Schweiz können Sie bei [Mats Björkman](#) Seminare für *Energytraining* nach *D. Harald Alke (Brahm Atma Singh)* besuchen. Seminare für *Energytraining* werden auch in Heidelberg von [Edeltraud Brunner](#) angeboten, Spirituelle Seminarleiterin für Autogenes Training Psychokybernetik und *Energytraining* mit Diplom vom *Kyborg Institut*.

### **ENERGYTRAINING: DIE VORTEILE**

Die kosmische Kraft, die uns vor die geheimnisvolle Prüfung unserer Lebensaufgabe gestellt hat, gibt uns stets auch die Kraft, diese Aufgabe zu erfüllen. Eine Aufgabe, die man nicht erfüllen kann, wäre Unsinn, und das Universum, die göttliche Schöpfung, kennt keinen Unsinn. Sie kennt lediglich Mittel und Wege, die wir vielleicht heute noch nicht begreifen. Eben dafür sind wir ja hier!

Das Universum ist ein großes Geheimnis, und wir sind ein lebendiger Teil davon. Lassen Sie uns gemeinsam ein paar Entdeckungen machen und neue Wege beschreiten! Dieses Leben und unsere Welt halten noch viele wundervolle Erfahrungen für Dich bereit. Es liegt in Deiner Hand, Deinen Lebensplan erfolgreich zu verwirklichen.

Wenn es mir gelingt, einen Menschen zu etwas mehr Erkenntnis anzuregen, oder ihn zu bestärken in einer Überlegung, die ihm sonst niemand glaubt, dann ist doch schon sehr viel gelungen! Mit *Energytraining* wirst Du schon bald neue Einsichten und auch die nötige Energie gewinnen, um Deine Lebensaufgaben zu erkennen und zu meistern!

#### 1. Das praktische Training

*Energytraining* umfaßt ein ausgewogenes Training für Körper, Seele und Geist. Körper- und Atemübungen für Gesundheit, Vitalität, sowie eine gesunde Lebensführung. Die Übungen beeinflussen das Gefühlsleben durch Abbau von Streß und die Schaffung psychischer Stabilität. Durch die Übungsprogramme können wir gezielt unseren Hormonhaushalt, Kreislauf und Nervensystem günstig beeinflussen. Das bewirkt wiederum ein gesundes, stabiles Gefühlsleben.

Sie kommen zu neuen Einsichten in Ihre eigenen psychischen Funktionen und erkennen die Ursachen Ihrer bisher unbewußten Reaktionen.

Mentaltraining, Gedankenkontrolle, Autosuggestion und Meditation helfen uns bei der Nutzung unserer geistigen Fähigkeiten. Mantra-Meditationen helfen uns durch Ihre Schwingung und durch den erforderlichen Rhythmus, alte Gewohnheiten zu überwinden und unser eigenes Leben in einem anderen Licht zu sehen.

## 2. Der individuelle, praktische Nutzen

Sie gewinnen grundlegende Einsichten in die Funktionsweise des eigenen Körpers und in das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist, sowie grundlegende Einsichten in die Wechselwirkung Mensch, Natur und Energie, eine stabile Gesundheit, ein klares Bewußtsein, Kreativität in der Arbeit und Freude an der Sexualität, ein hohes Alter und eine große Dynamik, durch den erfolgreichen und bewußten Einsatz ihrer eigenen Fähigkeiten.

## 3. Der Nutzen in der Persönlichkeitsentwicklung

Jeder Mensch ist mehr oder weniger mit den Fragen nach dem Sinn seines Lebens und dem Sinn seiner eigenen Existenz befaßt. *Energytraining* wird Sie einen gewaltigen Schritt voranbringen auf dem Weg der individuellen Erkenntnis und des Weltverständnisses. Wenn es für Sie von Bedeutung ist, können Sie mit dieser Methode einen persönlichen Weg entwickeln, der Sie bis zur Erleuchtung führt, zur Einsicht in die kosmischen Geheimnisse von Gott und Natur.

## 4. Der Nutzen von *Energytraining* in Wirtschaft und Gesellschaft

*Energytraining* bietet Führungskräften und Fachleuten Anregungen und Handwerkszeug für eine Neustrukturierung des jeweiligen Fachwissens:

- \* Abbau von persönlichen Schwierigkeiten
- \* optimaler Einsatz der eigenen Mittel und Kenntnisse
- \* innovative Problemlösung
- \* Schaffung neuer Prinzipien

Ein interessanter aktueller [Bericht](#) zeigt, wie viele Schwierigkeiten Hochschulabsolventen haben, um sich erfolgreich in das Berufsleben in der Industrie zu integrieren. Diese Schwierigkeiten könnten mit *Energytraining* leicht überwunden werden. Dank *Energytraining* bekommt man ein anderes Gefühl für sich selbst und seine Wechselwirkung mit der Umwelt, mit den Kollegen und der Verantwortung im neuen Job. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Trainer auf Schloß Montabaur für CEOs der Volksbanken konnte ich vielen Managern mit *Energytraining* helfen, ihren Job zu sichern, Probleme zu überwinden und aufzusteigen.

## **ENERGYTRAINING!**

*Energytraining* ist die Neufassung eines sehr alten Systems (*Kundalini Yoga*) der körperlichen und geistig-seelischen Ertüchtigung. Es dient der Gesundheitsvorsorge, der Stabilisierung bei psychischen Problemen und kann bei vielen psychosomatischen Krankheiten eine entscheidende Wende zum Besseren herbeiführen. Von besonderer Bedeutung ist der gezielte und positive Einfluß auf alle Krankheiten, die etwas mit Hormonsteuerungen, Nerven und Kreislauf, Schwäche des Immunsystems, Wirbelsäulenproblemen, psychischen Störungen und Erkrankungen des Atemapparates zu tun haben.

*Energytraining* wurde entwickelt aus dem indischen *Kundalini Yoga*, der ursprünglichen Kunst der verschiedenen Yogaschulen, gewissen Elementen des *Zen* (Japan) in Verbindung mit den neuesten Erkenntnissen der modernen westlichen Therapie und Biotechnologie.

*Energytraining* gibt Ihnen die Möglichkeit, in kurzer Zeit mit einem sehr vielseitigen und sehr detaillierten Übungsprogramm ganz deutliche gesundheitliche Verbesserungen zu erzielen.

*Energytraining* arbeitet ganz gezielt mit dem elektromagnetischen Feld des Menschen, mit dem Drüsensystem und mit Atemtechniken. Was Sie im einzelnen damit erreichen können, entnehmen Sie bitte den Titeln und Hinweisen zu den jeweiligen Übungen. Hinter *Energytraining*, so wie es jetzt von mir vermittelt wird, stehen mehr als 30 Jahre Forschung und Praxis auf naturwissenschaftlicher Basis und im medizinisch-therapeutischen Bereich. Es wurde von mir selbst entwickelt, auf Grund der Lehren, die ich von meinen Meistern erhielt.

*Energytraining* bietet sich an für alle Menschen, die gesund leben möchten und die mehr aus sich und ihrem Leben machen möchten. *Energytraining* wurde von uns im Laufe der Jahre in folgenden Bereichen erfolgreich eingesetzt:

- \*Zur besseren Motivation,
- \*Überwindung von Depressionen
- \*Beruhigung bei Nervosität, Streßabbau
- \*Leistungssteigerung im privaten Bereich
- \*Leistungssport
- \*Schwangerschaftsvorsorge und -nachsorge
- \*Als Rückengymnastik
- \*Zur Überwindung von Atemproblemen
- \*Als Team Training in der Industrie und im Management
- \*Zur Überwindung von Schwächezuständen im Alter, Revitalisierung
- \*In jeder Partnerschaft kann *Energytraining* zu einer wesentlichen Intensivierung der erotischen Beziehung und zu einer Harmonisierung des Gefühlslebens beitragen.

Es ist günstig, *Energytraining* unter Anleitung eines/einer erfahrenen Lehrers/Lehrerin, der/die vom *Kyborg Institut* autorisiert ist, zu beginnen, aber es muß nicht sein. Die meisten meiner Leser kommen auf Grund der guten Beschreibungen allein zurecht, und manche kommen von Zeit zu Zeit in eines meiner Seminare. *Energytraining* führt sehr bald zur Veränderung vieler alltäglicher Angewohnheiten, zu einem neuen Körperbewußtsein, einem besseren körperlichen Wohlbefinden und zu sinnvollen Veränderungen in ihren Ernährungsgewohnheiten.

Wer nicht gleich das ganze Training praktizieren will, kann mit den Atemtechniken des *Pranayama* beginnen, oder sich die CD "[Shankaranama uvaca](#)" - Der Weg der reinen Erkenntnis" bestellen. Diese CD enthält die ältesten überlieferten Methoden des *Inana-Yoga* nach Yogavasitha von ca. 876 n. Chr.

**Dank meiner konsequenten Bemühungen ist es mir gelungen, meine spirituellen und weltlichen Ziele zu verwirklichen. Wenn auch Sie Ihren Lebensplan verwirklichen möchten, dann nutzen Sie meine Erfahrung, meine Methoden und mein Wissen, das Sie in meinen Büchern und auf meiner [Homepage](#) finden und vor allem die [Energiepyramiden!](#)**