

# DEISCHUZU

## *DER neue Gesundheitstipp aus Japan*

Stolperst Du dauernd?

Fällst ständig?

Du hast dadurch stark verschrammte Hände und Knie?

Mach doch einfach...

*DEISCHUZU!*

*DEISCHUZU* ist eine spirituelle Übung, die Deinen Geist mit Erde verbindet. Hierzu bewegt man - stehend - den Kopf möglichst weit herunter, um Verbindung mit der Erde aufzunehmen. Damit die Verbindung besser gelingt, nimmt man bei *DEISCHUZU* die Hände dazu, mit denen man dann vollends den Kontakt zur Erde herstellt. Geist, Körper, Arme, Füße sollten hierbei Kontakt zu Erde aufnehmen – ein völlig neues Gefühl der Verbundenheit entsteht, was den Energiefluss wieder herstellt. Zur Intensivierung des Energieflusses machst Du in die Schnüre deiner Fußkleidung in dieser Haltung einfach ein paar kleine Schleifchen, die als zusätzliche Konzentrationsübung Deinen Geist und deinen Körper dann vollends harmonisch mit der Erde verschmelzen ... Letzterer Teil nennt sich traditionell *SCHUZU*.

Diese Übung mindestens einmal am Tag durchführen, am Besten morgens direkt nach dem Aufstehen. *DEISCHUZU* bewahrt Dich dann den ganzen Tag vor Knie- und Handverletzungen ...

*DEISCHUZU* ist eine traditionelle, japanische Kunst, die in Japan bereits seit 5000 Jahren aus dem Kloster *DISCHU-AU-WEI* der berühmten *MISCHU-HAU*-Mönche überliefert ist.

Möge der heilige Geist von *DEISCHUZU* auch Dich im Alltag vor allen Arten von Verletzungen bewahren!

Wir vertrauen voll und ganz auf *DEISCHUZU*!

Anmeldungen zu Meister - Kursen bitte per Mail an: [gstepken@googlemail.com](mailto:gstepken@googlemail.com)