

# DIE 5 »TIBETER« ganz einfach

BARBARA  
SIMONSOHN



LEICHTE ÜBUNGEN  
für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit



**Wünschen Sie sich mehr Energie und Lebensfreude?**

**Immer genügend Elan für all Ihre Projekte, auch in fortgeschrittenem Alter?**

**Möchten Sie Ihren Körper und Ihren Geist beweglich halten, die Muskeln stärken und nie mehr Rückenschmerzen bekommen?**

**Hätten Sie gern eine so stabile Gesundheit, dass Viren und Bakterien ihr nichts anhaben können?**

**Wollen Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln und immer offener für gute Energien und höhere Schwingungen werden?**

**Dann sind die Fünf »Tibeter« genau das Richtige für Sie!**



# DIE 5 »TIBETER« ganz einfach



LEICHTE ÜBUNGEN  
für Vitalität,  
Gesundheit und  
Jugendlichkeit

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

**ISBN Printausgabe 978-3-8434-1584-2**  
**ISBN E-Book 978-3-8434-6427-7**

Barbara Simonsohn:  
Die Fünf »Tibeter« ganz einfach  
Leichte Übungen für Vitalität,  
Gesundheit und Jugendlichkeit  
© 2020, 2025  
Schirner Verlag GmbH & Co. KG  
Birkenweg 14 a, 64295 Darmstadt  
E-Mail: [gpsr@schirner.com](mailto:gpsr@schirner.com)

Umschlag: Elena Lebsack & Anna  
Twiele, Schirner, unter Verwendung  
von # 207304351 (©Luna Vandoorne),  
# 177907376 (©The Last Word) und  
# 210187381 (©wow.subtropica),  
[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Layout: Elena Lebsack, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,  
Filderstadt  
Printed in Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Neuausgabe 2025 – 1. Auflage Juni 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



# Inhalt

|              |   |
|--------------|---|
| Vorwort..... | 6 |
|--------------|---|

## Grundlagen zu den Fünf »Tibetern« ..... 9

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Im Körper zu Hause sein..... | 10 |
|------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Den Körper mit Bewusstsein füllen ..... | 13 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| Mein Körper ist mein bester Freund..... | 14 |
|---|----|

|                        |    |
|------------------------|----|
| Liebe entwickeln ..... | 15 |
|------------------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Angst weglieben ..... | 16 |
|-----------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| Was hat es mit der Legende um die<br>Fünf »Tibeter« auf sich? ..... | 18 |
|---|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Eine Fantasiereise..... | 22 |
|-------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Das Kloster in Tibet ..... | 22 |
|----------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| Die Chakras ..... | 26 |
|-------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Kristalle leuchten lassen ..... | 44 |
|---------------------------------|----|

## Die Praxis der Fünf »Tibeter« ..... 49

|   |    |
|---|----|
| Die Fünf »Tibeter« und ihre Ausführung..... | 50 |
|---|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Die Fünf »Tibeter« ..... | 55 |
|--------------------------|----|

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Der erste »Tibeter«..... | 56 |
|--------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Der zweite »Tibeter« ..... | 60 |
|----------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Der dritte »Tibeter«..... | 64 |
|---------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Der vierte »Tibeter« ..... | 68 |
|----------------------------|----|

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Der fünfte »Tibeter«..... | 74 |
|---------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Der sechste »Tibeter«..... | 78 |
|----------------------------|----|



|   |            |
|---|------------|
| Hinweise zum Üben .....   | 82         |
| <b>Weitere Energieübungen .....</b>                                   | <b>94</b>  |
| Shanti – ich grüße das Licht in dir! .....                            | 96         |
| Von Herz zu Herz .....  | 100        |
| Happy Birthday .....  | 102        |
| Drei-Minuten-Poweratem .....  | 104        |
| Die Chakramassage .....   | 105        |
| Eine schamanische Pendelmassage .....                                 | 108        |
| Affirmationen .....   | 111        |
| Meditation .....  | 113        |
| Runenübungen .....  | 118        |
| Friedensmeditation für das Herzzentrum .....                          | 119        |
| <br><b>Wirkungen der Fünf »Tibeter« .....</b>                         | <b>123</b> |
| Die Fünf »Tibeter« als Verjüngungselixier .....                       | 124        |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>den Körper .....               | 132        |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>die Gefühle .....              | 136        |
| Auswirkungen der Fünf »Tibeter« auf<br>Verstand und Intelligenz ..... | 141        |
| Die spirituelle Dimension<br>der Fünf »Tibeter« .....                 | 143        |

|   |     |
|---|-----|
| Krankheiten vorbeugen<br>und heilen von A bis Z ..... | 149 |
| Schlusswort.....                                      | 152 |
| Über die Autorin.....                                 | 157 |
| Literatur.....  | 161 |
| Bildnachweis.....                                     | 168 |





# Grundlagen zu den Fünf »Tibetern«





# Im Körper zu Hause sein

Können Sie sich noch an Ihre Kindheit erinnern? Welche Freude Sie an Ihrem Körper empfanden? Welche unbändige Energie Sie spürten? Damals waren Sie noch in direktem Kontakt mit den Kraftquellen, die in jedem schlummern – auch noch in Ihnen als Erwachsener.

Der Körper trägt eine verborgene Weisheit in sich, die wir wahrnehmen und nutzen können, um seine Schwingung zu erhöhen und jugendliche Kraft zu erfahren. Die Übungen in diesem Buch lassen Sie

Ihren eigenen Körper bewohnen und ihn mit Bewusstsein füllen. Das ist möglich, weil der Körper nichts Festes ist, sondern seine Strukturen je nachdem ändert, welche Energien mit welcher Frequenz durch ihn hindurchfließen. Dafür ist entscheidend, wie durchlässig wir für diese Schwingungen sind. Einsteins Formel  $E = mc^2$  besagt, dass alles Energie ist, auch so etwas Materielles wie unser Körper. Nur die Schwingung ist unterschiedlich hoch oder niedrig. Normalerweise





besteht der Körper aus den langsamsten und damit niedrigsten Frequenzen. Gefühle schwingen schneller, Gedanken noch schneller – immerhin haben wir zwischen 20 000 und 60 000 Gedanken am Tag! –, und noch subtiler sind die höheren Bewusstseinsebenen, die mit unserer Intuition beginnen. Wenn wir unser Bewusstsein anheben, zum Beispiel durch Meditation oder Reiki, erleben wir, dass auch unser Körper zu viel mehr fähig ist, als wir bisher gedacht und uns erträumt hatten. Und wenn wir unseren Körper verändern, wandelt sich auch etwas in unserem Bewusstsein. Die »Tibeter« bewirken, dass Sie sich besser fühlen und unabhängig vom Alter jugendlich vital erleben – ja, Ihr Leben verlängern. Indem Sie die fünf Riten praktizieren, füllen Sie Ihren Körper und gleichzeitig Ihr gesamtes Wesen mit Licht und Liebe an. Um alle Möglichkeiten und das volle Potenzial unseres wunderbaren Lebens auskosten und genießen zu

können, machen wir uns die Weisheit alter Meister zunutze. Gehen wir achtsam und wertschätzend mit unserem Körper um, schenkt dieser uns das, was wir für ein erfülltes Leben wirklich und wahrhaftig brauchen.

Die Fünf »Tibeter« bewirken für so viele Menschen wahre Wunder, dass ich sie als Geschenk des Himmels gerade für diejenigen betrachte, die in der heutigen Zeit gestresst durch den Alltag hetzen und dadurch ihrem Körper und damit sich selbst entfremdet sind.

Der Mensch ist von jeher fasziniert vom Traum der ewigen Jugend. Junge Menschen werden in unserer Gesellschaft nahezu verehrt. Daher möchten wir bis zum Lebensende jugendliche Vitalität ausstrahlen. Jugendlichkeit steht für Attraktivität, Leichtigkeit, Energie und Enthusiasmus (was übersetzt heißt »von göttlicher Energie besetzt sein«). Kleine Kinder faszinieren uns aufgrund ihrer Authentizität,



ihrer Begeisterungsstürme, ihrer Neugier, ihres Wissensdurstes und ihrer Lebensfreude.

Was, wenn wir uns diese Leichtigkeit und Lebenskraft erhalten können? Das geht! Aber nur, wenn der Körper von innen heraus Gesundheit und Vitalität ausstrahlt. Make-up, Botox und schicke Kleidung können dies niemals ersetzen. Natürlich werden wir irgendwann Falten und graue Haare bekommen. Wir können aber immer noch durch unseren Körper Anmut und Würde ausstrahlen und zudem die Eleganz von Altersweisheit und Altersmilde, die uns im Jugendalter fehlten. Wir brauchen uns nur der Energie zu öffnen, die alles durchdringt und allem Leben und Lebendigkeit schenkt.

Normalerweise nimmt die Vitalität im Alter ab. Das gesamte System verschlackt nach und nach. Dadurch wird der Fluss der Lebenskraft durch die Chakras und Meridiane behindert, wenn wir nicht gegensteuern.

In der Folge werden weniger Signale zwischen den Synapsen im Gehirn abgegeben, die Drüsen drosseln ihre Hormonproduktion, und Organe und Gelenke sind von sauren Schlacken und Kristallen belastet.<sup>1</sup> Nicht nur die körperliche Aktivität ist bei zunehmender Verschlackung eingeschränkt, sondern auch der Geist wird unbeweglicher. Die »Tibeter«-Riten und andere Übungen, die ich in diesem Buch vorstelle, wandeln die Körperenergie, sodass die Lebensenergie plötzlich wieder frei sprudelt und Körper und Geist befruchtet. Energieblockaden verschwinden, die ansonsten mit der Zeit zu Krankheiten führen können.

Ich kenne Menschen in meinem Umkreis, die ihre Vitalität und ihre Ausstrahlung im Alter sogar noch erhöhten. Was sie vereint: Sie blieben auch im weit fortgeschrittenen Alter körperlich und geistig aktiv.

---

<sup>1</sup> Die Symptome einer solchen Verschlackung und Gegenmaßnahmen habe ich im Einzelnen in meinen Büchern »Säuren loswerden« (Schirner 2024) und »Das basische Prinzip« (Mankau 2019) geschildert. Ich gebe auch bundesweit Seminare zur Entsäuerung.

## ÜBUNG

### »Den Körper mit Bewusstsein füllen«

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Zunächst danken Sie Ihrem Körper dafür, welche großartigen Leistungen er tagtäglich jahrein, jahraus für Sie erbringt und dass er Ihnen mannigfaltige Erfahrungen ermöglicht.

Dann wandern Sie im Geist durch Ihren Körper und schicken überall das Licht Ihres Bewusstseins hinein. Er wartet darauf und wird es Ihnen danken. Wenn Sie auf Ihrer

Bewusstseinsreise irgendwo dunkle Stellen wahrnehmen, atmen Sie Licht hinein, bis sie strahlen. Diese Übung stärkt Ihr Immunsystem und fördert die Entgiftung. Am besten machen Sie diese Übung jeden Abend vor dem Einschlafen. Sie dauert nur fünf bis zehn Minuten. Ihre Atmung und Ihr Herzschlag verlangsamen sich wahrscheinlich dabei, und Sie werden leicht einschlafen.

