

Peter W. Peschel

Qi Gong
Karate-Do
Meditation

稽古

Kursangebot: „KARATE-DO“



Anliegen

Der Kurs ist gedacht für Alle, die an einer Körper und Geist gleichermaßen trainierenden Methode interessiert sind. Durch die dauerhafte Beschäftigung mit Kampfkunstelementen werden unter anderem die allgemeine physische und psychische Konstitution verbessert, die Reaktionsfähigkeit gesteigert, Streßanfälligkeit verringert und ein neues Selbstbewußtsein entwickelt.

Allgemein kann durch die positive Stimulierung körperinterner Prozesse die Gesundheit dauerhaft stabilisiert und die Vitalität bis ins Alter erhalten werden.

Inhalt

Der Kurs übt Karate-Do, beinhaltet Atemtraining sowie auch energetische Übungen. Die praktische Umsetzbarkeit des im Kurs Erfahrenen in unserem täglichen Leben steht im Mittelpunkt unseres Interesses. Wir wollen keinen Hochleistungssport betreiben, sondern eine möglichst dauerhafte, tiefgehende Verbesserung und Stabilisierung unseres Wohlbefindens erzielen. Das ist natürlich auch schon mal mit Schweiß verbunden. Vorkenntnisse aus den Bereichen Kampfkunst oder Qi Gong können hilfreich sein, sind aber nicht Bedingung. Es gibt keine obere Altersgrenze für die Teilnahme. Die Inhalte des Kurses können den jeweiligen Möglichkeiten des Einzelnen angepaßt werden.

Wir trainieren in kleinen Gruppen von maximal 6 Personen, barfuß in leichter, lockerer Kleidung. Spezielle, traditionelle Kleidung kann auf Wunsch vom Kursleiter beschafft werden.



Meister der Kampfkünste beherrschen äußere und innere Aspekte der Kampfverfahren. Energetische Übungen vervollkommen die Technik und ermöglichen eine Verbindung zur Lebenspflege. Somit wird aus der reinen Kampftechnik eine Methode zur Gesunderhaltung und Bewahrung der Vitalität.

Kursdaten

Kursort : KEIKO – Zentrum für achtsames Üben,
Steinbachstr. 18, 01445 Radebeul

Kurszeiten : Dienstags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr (GS Schiller, Radebeul)
oder
Donnerstags 19.30 bis 20.30 Uhr

Teilnahmebeitrag:

1 Probestunde kostenfrei

Einzelstunde	Euro 13,00 / Person
Monatskarte	Euro 48,00 / Person
Quartalskarte	Euro 138,00 / Person
Jahreskarte	Euro 541,00 / Person

Anmeldung und Informationen :

Peter W. Peschel
Tel. 0151 – 22 80 55 93 oder 03 51 – 79 56 004
post@feuer-und-wasser-verbinden.de