

P e t e r W . P e s c h e l

Qi Gong
Karate-Do
Meditation

稽古

Energetische Übungen im Shotokan Karate-Do

Tagesseminar

In nahezu allen Kata sind von altersher Übungen zum Erhalt und zur Vermehrung der körpereigenen Energie des Kämpfers verborgen. Diese sind im Laufe der Entwicklung häufig vergessen oder mißdeutet worden. Gleichwohl sind diese Übungen gerade im Hinblick auf eine lebenslange, gesundheitsunterstützende Beschäftigung mit der Kampfkunst sehr interessant.

Dieses Seminar hat das Ziel, einige dieser Übungen zu vermitteln und will zu einer anderen Sichtweise auf unser Karatetraining inspirieren.

Das Seminar umfaßt für die Unterstufe (bis einschl. 4. Kyu) und die Oberstufe (ab 3. Kyu) jeweils 2 Trainingseinheiten zu 1,5 Stunden. Die genaue zeitliche Gestaltung kann individuell abgesprochen werden.

Für weitere Informationen und Terminabsprachen wenden Sie sich gern an mich.

Peter W. Peschel
0351 – 79 56 004 ; mobil: 0151 – 22 80 55 93
post@feuer-und-wasser-verbinden.de
www.feuer-und-wasser-verbinden.de