

KAMPFKUNST-WORKSHOP- Atmung in der Kampfkunst

07.Februar 14:30-15:45 Uhr- Atmung in der Kampfkunst Bewegung, Rhythmus, Widerstandskraft.

In diesem Seminar verbinden wir jede Bewegung mit einem bewussten Atemrhythmus. Atmung wird dabei nicht erklärt, sondern erlebt: fließend, kraftvoll und funktional. Durch achtsame Bewegung lernen wir, Spannung loszulassen, Stabilität aufzubauen und auch unter Druck geschmeidig zu bleiben. Wir arbeiten mit Schieben, Ziehen, Stoßen, mit Fallen, Rollen und Übergängen – immer eingebettet in klare Atemmuster. So entsteht Eleganz ohne Starrheit, Kraft ohne Härte und Resilienz ohne Verkrampfung. Das Seminar ist spielerisch, körperlich aktiv und für alle Levels offen. Ideal für alle, die ihre Kampfkunst natürlicher, effizienter und freier erleben möchten.

Wann: 07.Februar 14.30-15.45 Uhr

Wo: little kung fu school

Wer/ Leitung Coach: Phil

Voraussetzungen: keine

Preis 15 Euro

- Anmeldung/Ansprechpartner: Thomas Schubert
- kampfkunstberlin@gmail.com
- 0176 220 75840

