

18. Mai 2024
Hamburg



法
剛
柔
吐

Der Lehrgang ist offen für alle Stile und Graduierungen

Prinzipien der
**Atemarbeit
im Karate-Dô**

**Tensho Kata
intensiv**

転
掌

mit *Sensei*
Peter LEMBKE
(6. Dan Okinawa Goju-Ryu)

Die Atemkata aus dem Goju-Ryu — **Sanchin** und **Tensho** — sind hervorragend geeignet, die Prinzipien des Atmens im Karate zu erforschen und zu erfahren.

Elementare Übungen aus dem **Qigong** vertiefen das Verständnis der Körperarbeit im Karate-Do.

Das Gelernte lässt sich leicht auf die eigenen, stilspezifischen Kata, wie z. Bsp. *Hangetsu* aus dem Shotokan, übertragen.

Das Seminar ist stiloffen und richtet sich an alle interessierten Karateka und andere Kampfkunstreisende.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da nicht die Form, sondern das Atmen im Fokus dieses Lehrgangs steht.

Veranstalter &

Ausrichter: Altonaer Turn- & Sportverein von 1899 e.V.

Ort: Thadenstrasse 125 - 22767 Hamburg

Datum & Zeit: 18.05.2024 von 10:30 bis 16:00 Uhr

Kosten: 30,- Euro

Haftung: Veranstalter & Ausrichter lehnen jede Haftung ab.

**Kontakt/ Info
& Anmeldung:** Peter Lembke +49 163 144 6540
Mail: karate@atsv1899.de