

Ki-Karate & Tai Chi

Sylt: 3. bis 7. Oktober 2022

Ki-Karate

Ki-Karate ist eine ganzheitliche Übungsmethode, mit der unser gesamter Organismus angesprochen wird. Dabei geht es um neurophysiologische Zusammenhänge, Atemübungen, Visualisierungen, Biomechanik, emotionale und körperliche Haltungen etc. Es geht es um eine differenziertere Selbstwahrnehmung, um Harmonisieren der Energieflüsse. Die Übungen des Ki-Karate zielen vorrangig auf eine Auseinandersetzung mit uns selbst.

Petra

5. Dan Shotokan (DKV)

Fachbuchautorin: Ki-Karate

Referentin DDA, DKV

A-Lizenz Leistungssport

B-Lizenz Prüferin

www.ki-karate.de

Ausrichterin: P. Schmidt

Veranstalter: TSV Westerland/Sylt e.V.

Haftung: Ausrichterin und Veranstalter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab



Info:

Dr. Petra Schmidt

ps@ki-schule.com

Kosten: ab 189

Euro

Ki-Karate & Tai Chi

Sylt: 3. bis 7. Oktober 2022

Annette Blum Paulino



Annette

Kampfkünste seit 1992 bei Großmeister Sarafnia in Köln:
KuTaeKa-Do, Chen-Stil Taiji, Qi Gong,
Mehrfache deutsche Meisterin im Leichtkontakt-Kickboxen.
Mehrere Titel in Vollkontakt-Kämpfen + Formwettkämpfen.
www.kampfsport-weilerswist.de

Tai Chi

besteht aus einer fließenden Abfolge von Bewegungsbildern.
Wir werden in Partnerübungen, dem **Tui Shou** (schiebende Hände) den kämpferischen Aspekt, die Anwendungen im Kampf üben. Dabei geht es nicht um Kraft und Härte, sondern um das energetische Miteinander, das Ausloten von Gleichgewicht und das Zusammenspiel von Stabilität und Weichheit im Zweikampf.

AusrichterIn: P. Schmidt

Veranstalter: TSV Westerland/Sylt e.V.

Haftung: AusrichterIn und Veranstalter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

Info: www.karate-sommer.de