

Ki-Karate

Ki-Karate

Ki-Karate ist eine Übungsmethode, mit der auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig von der Körperstatur oder dem Geschlecht Karate-Techniken verbessert werden können. Verbesserung der Karatetechniken heißt Steigerung der Effektivität – ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein wir sind.

Die Übungsmethode beinhaltet viele verschiedene gesundheitliche Aspekte zur Steigerung der persönlichen, körperlichen und mentalen Belastbarkeit. Zudem erhöht das Üben von Ki-Karate eine differenziertere Selbstwahrnehmung und steigert das Wohlbefinden.

Ki-Übungen

Ki-Übungen entwickeln innere und äußere Flexibilität, lösen (alte) Blockaden im physischen, emotionalen und mentalen Körper und bringen unsere Lebensenergie wieder zum Fließen. Die Übungen sind u.a. dem chinesischen Qi-Ging und dem indischen Yoga ähnlich.

Diese leichten und effektiven Übungen können ohne Kampfkunst-Vorkenntnisse geübt werden. Wir können zudem einen Schatz an Erkenntnissen und „anzugtauglichen“ Übungen mit in unseren (Berufs-)Alltag nehmen.

Ki-Karate Intensiv Sommer (Mo.-Fr.) in Magdeburg: 9. - 13. August 2021

Dr. Petra Schmidt 5. Dan Shotokan
Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung

Wo:

HKC Magdeburg-Barleben e.V.
Johannes-Göderitz Straße 57
39130 Magdeburg

Info & Anmeldung:

ps@ki-schule.com / 0157-740 161 46

DKV-Prüfung bis 1. Kyu möglich!

Montag (9.8.2021)

15.00-17.00 Ki-Übungen
17.30-19.00 Karate

Dienstag – Freitag (10.-13.8.2021)

10.00-12.00 Ki-Übungen
12.30-14.00 Karate

Kosten: 199 Euro (Tag 50,- Euro)
Bitte anmelden!