

Ki-Karate in Erftstadt-Lechenich

22. Juli 2023 Dr. Petra Schmidt

Wann: Samstag, den 22.07.2023

11.00-12.30 Ki-Übungen

12.30-14.00 Karate

14-15.00 Pause

15.00-16.00 Ki-Übungen

16.00-17.00 Karate

Wo: Chiyoko Sports, Bonner Ring 1, 50374 Erftstadt

Kosten: 30,- Euro (normale Sportkleidung oder Karate-Gi)

Anmeldung: ps@ki-schule.com

Veranstalterin: Dr. Petra Schmidt

Ausrichter: chiyoko-sports

Die Veranstalterin und der Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab!

Die Teilnehmer:innen geben mit ihrer Anmeldung ausdrücklich ihr Einverständnis für Bildaufnahmen, die im Rahmen einer Berichterstattung veröffentlicht werden dürfen.

Dr. Petra Schmidt
Buchreihe: Ki-Karate
5. Dan Karate



Ki-Karate.de

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 Karate-Techniken heißt Steigerung der Effektivität – ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein eine Person ist.

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.

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.



@chiyokosports

chiyoko-sports.de