



Innerer Drache

Holzelement & Spiraldynamik

„Schlagen im Kung-Fu“ - Workshop II

Wolltet ihr schon immer mal lernen, möglichst ohne Kraft aber mit maximalem Ergebnis zu schlagen?

Nach unserem Auftakt-Workshop, in denen wir mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Metall schnell erste Erfolge erzielt haben, ist klar: es soll jetzt mal richtig ans Arbeiten gehen ☺.

Auch diesmal werden wir gezielt Übungen & Geräte aus dem Kung-Fu kennenlernen und einsetzen. Das wird hoffentlich wieder erste, gute Erfolge erzielen, um dann auch „mit Holz“ schlagen zu können.

Darüber hinaus gehen wir aber noch tiefer. Wir erforschen gemeinsam spiralförmige Aspekte unseres Körpers. Diese bringen wir mit Techniken aus Kung Fu, Karate und beliebigen, anderen Künsten in Zusammenhang.

Hoffentlich schaffen wir dann noch einen kleinen Ausblick, wie man derartig mächtige Angriffe trotzdem sanft, aber stark aufnehmen kann ...

Samstag, 18.3.2023

13:00 – 17:00

Ich freue mich auf euch!

Jan

功夫

