



Innerer Drache

Meditation in Bewegung

Der Kurs richtet sich als Disziplin übergreifendes, zusätzliches Angebot an alle die Themengebiete wie

Selbsterfahrung und -behauptung tiefer erforschen wollen.

In freundlicher Atmosphäre erarbeiten wir uns allgemeine, daoistische Bewegungsprinzipien. **Das aktive Erleben von Yin und Yang** steht im Vordergrund unseres Ji Ben Gong (基本功), der grundlegenden Körperarbeit.

Wir schulen das Yi (意), den Geist / die Intention, um mit ihm als führendes Moment unser Jing (精), unseren Faszienkörper, zu steuern.

Wir bewegen uns spiraldynamisch im Fluss.

In den Unterricht fließen Erfahrungen aus 35 Jahren Kampfkunst – Karate, Wing Chun, Escrima, Yoga, Chi Gong, Tai Chi, Aikido, Prana Dynamics und Waffenstudium an Stock, Speer, Säbel, chin. Schwert und den Doppelmessern – ein.

Übungsinhalte sind u.a. ...

- Körperarbeit mit und ohne spezielle Hilfsmittel
- Sensibilitätstraining aus dem Kung Fu (Chi Sao, Tui Shou & Rou Shou)
- Anwendungen aus dem oder ohne den vorherigen Kontakt
- Der waffenlose Kampf (Stoßen, schlagen, hebeln, werfen, treten ...)
- Der Kampf mit Waffen (Fokus auf Stock, Speer & Doppelmesser)

Mein Persönliches Interesse liegt in der ernsthaften & konzentrierten Arbeit mit Brücken in die realistische Anwendung hinein. Ich will jedem Teilnehmer ein Begleiter sein für individuelles, persönliches Wachstum – auf dass er oder sie den Weg zur Umsetzung philosophischer Kampfkonzepete in einem friedvollen und doch starken Alltag findet.

功夫