



Uni Karate Dojo
Stuttgart e.V.

Erfahrungseminar Ki & Karate

am Samstag, den 22.10.2011 mit

Günter Pesch, Ki-Trainer

1. Dan Karate, 1. Dan Kijutsu, DKV-Gesundheitstrainer

Lehrgangsort	Johann-Friedrich-von-Cotta-Schule, Sickstr. 165, 70190 Stuttgart-Ost
Uhrzeit	10.00 – 13.30 Uhr, 14.30 – 18.00 Uhr
Seminarinhalt	<p>Ki (japanische Bezeichnung für die universelle Lebensenergie) ist eine innere Kraft, die in jedem Menschen vorhanden, aber in der Regel nicht bewusst ist.</p> <p>Im Seminar werden wir diese Kraft – mit einfachen Partnerübungen – in uns erfahren und können erleben, dass sie stärker ist als die äußere (Muskel-) Kraft.</p> <p>Karate ist gut geeignet, um die Prinzipien der inneren Kraft zu vermitteln. Dabei können wir erfahren, wie sich der äußere Krafteinsatz verringert bei gleichzeitiger Verstärkung der Wirkung.</p> <p>Die Erfahrungen aus diesen Übungen lassen sich in Alltagssituationen übertragen und können somit unser Leben vereinfachen.</p>
Vormittags	<p>Grundlagen der inneren Kraft – auch für Nicht-Kampfsportler geeignet</p> <ul style="list-style-type: none"> • (An-)Spannung und Entspannung • Die eigene Mitte finden und halten • Spüren als unbewusste Wahrnehmung
Nachmittags	<p>Karate mit innerer Kraft – Voraussetzung: Besuch der Einheit vormittags</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung im Karate / in der Selbstverteidigung • Von der Technik zur Energie
Lehrgangsgebühr	15 Euro vormittags, 20 Euro ganztägig
Anmeldung/Info	Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt! Günter Pesch, g.pesch@freenet.de
Mitzubringen	Lockere Kleidung, Verpflegung und Getränke
Veranstalter	Uni Karate Dojo Stuttgart e.V., http://www.ukd-stuttgart.de
Haftung	Veranstalter und Ausrichter lehnen eine Haftung jeglicher Art ab.

K
I
+
K
A
R
A
T
E

Zur Person Günter Pesch

Günter Pesch kommt ursprünglich von der Kampfkunst Karate, die er seit über 20 Jahren betreibt. Seit einigen Jahren beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Ki und besucht diverse Seminare bei deutschen und asiatischen Meistern. Ferner praktiziert er Qi Gong und Reiki.