

# Ki-Erfahrungseminar

## Das Seminar

Ki ist die universelle Lebensenergie, die die Japaner mit Ki, die Chinesen mit Qi, und die Inder mit Prana bezeichnen, und die z.B. auch in Qi Gong, Aikido oder Reiki enthalten ist. Ki ist eine Kraft, die in jedem Menschen vorhanden, aber in der Regel nicht bewusst ist.

Mit Hilfe von Ki-Übungen können wir uns dieser Kraft in uns bewusst werden. Im Seminar arbeiten wir mit einfachen Partnerübungen. Diese sind auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Themen sind:

- (An)-Spannung und Entspannung
- Wahrnehmung und Realität
- Ganzheitlich die eigene Mitte finden und halten
- Spüren als unbewusste Wahrnehmung
- Ki und Karate / Selbstverteidigung

Ziele sind:

- Verbesserung des Körpergefühls
- Durch weniger tun mehr erreichen
- Einheit von Körper, Geist und Seele

## Zur Person

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

## Organisatorisches

Ort: **Johann-Friedrich-von-Cotta-Schule,  
Sickstr. 165, 70190 Stuttgart-Ost**

Anmeldung: Voranmeldung erforderlich, Teilnehmerzahl begrenzt  
[yvonne.grewin@ukd-stuttgart.de](mailto:yvonne.grewin@ukd-stuttgart.de)

Zeiten: **Samstag, 11. Oktober 2008: 10.00 bis 13.30 Uhr  
14.30 bis 18.00 Uhr**

Mitbringen: lockere Kleidung (z.B. Trainingshose, T-Shirt), evtl. Socken, dicke Decke, Verpflegung und Getränke