



Xing Yi - Selbstverteidigung

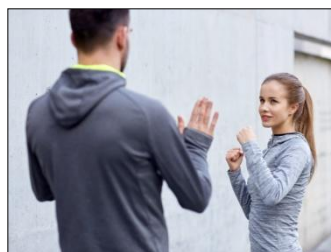
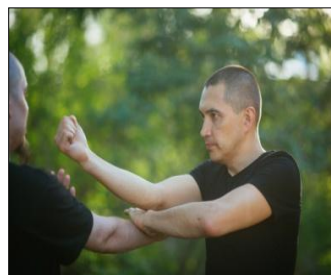
Xing Yi Quan, entwickelt von Yue Fei, ist eine Kampfkunst aus China die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken beinhaltet und für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen ist. Xing Yi Quan beinhaltet weiche, nachgebende und dynamisch nach vorne gerichtete Bewegungen. Das Training unterstützt uns in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar, einfach und konstruktiv bei Übergriffen zu handeln.

Das Xing Yi Quan Training schult die:

- Reflexe für eine schnelle und effektive Selbstverteidigung.
- Motorik und die Beweglichkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen.
- Konzentration für die innere Ruhe und für das Selbstvertrauen.
- Wahrnehmung für den eigenen Kreis und Grenzen gegenüber anderen.

Inhalte:

- Übungen für die Beweglichkeit der Sehnen, Muskeln, Wirbelsäule.
- San Ti Shi - Basisübung für die Körperhaltung, Atmung, Konzentration.
- Xing Yi Quan „5 Basisübungen für die Selbstverteidigung“.
- Xing Yi Quan - 10 Tiere Form u.a. Tiger, Schlange, Bär, Affe, Adler, zur Stärkung und Beweglichkeit des Körpers, sowie Anwendungstechniken für das Abwehren bei Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.



Termin: Freitag, 16.09. – 16.12.2022 (10 Termine)

Termine: Freitag, 16.09. / 23.09. / 30.09. / 07.10. / 14.10. / 04.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 02.12. / 09.12. / 16.12.2022

Zeit: 17.45 – 19.00 Uhr

Kosten: 135,00 € - Erwachsene (oder 15,00 € je Einzeltermin)

Kosten: 110,00 € - Jugendliche

Ort: Turnhalle Montessorischule • 76829 Landau

Leitung: Harald Hasenöhrl und Marco Schloß



Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • www.gesundheitspfad.de • info@gesundheitspfad.de