



Xing Yi Quan

“Selbstverteidigung & Selbstsicherheit”

Xing Yi Quan, entwickelt von Yue Fei, ist eine Kampfkunst aus China, die einfache und sehr effektive Selbstverteidigungstechniken und Selbstsicherheitstechniken beinhaltet und für alle Menschen, ob jung oder alt, leicht zu erlernen ist.

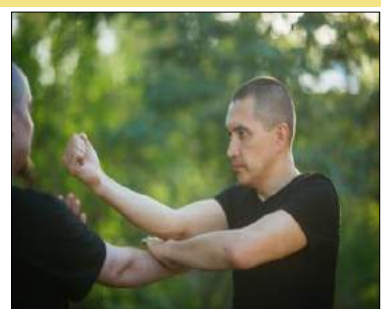
Xing Yi Quan beinhaltet schützende, weiche, nachgebende und dynamisch nach vorne gerichteten Bewegungen. Das Training unterstützt uns in unserer ruhigen Kommunikation und in unserer Mitte zu bleiben, ruhig zu bleiben, ruhig zu atmen und klar, selbstbewusst, sachlich und konstruktiv bei Übergriffen zu handeln.

Das Xing Yi Quan Training schult die:

- Selbstsicherheit und dein Selbstbewusstes Auftreten.
- Reflexe für eine schnelle und effektive Selbstverteidigung.
- Motorik und die Beweglichkeit deiner Muskeln, Bänder und Sehnen.
- Konzentration, deine innere Ruhe und dein Selbstvertrauen.
- Wahrnehmung für den eigenen Kreis und Grenzen gegenüber anderen.

Kurs-Inhalte:

- Übungen zur Stärkung der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins.
- 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, Beweglichkeit des Körpers, sowie Selbstverteidigungstechniken.
- Xing Yi Quan für das Abwehren bei Übergriffen und um sich zur Wehr zu setzen.



Termin: Freitag, 12.04. – 05.07.2024 (10 Termine)

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Kosten: 140,00 € - Erwachsene (oder 17,00 € 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.kon-tra.de • info@kon-tra.de