



Xing Yi Quan • April-Workshop

“Effektive Selbstverteidigung & Selbstsicherheit”

Xing Yi Quan 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 gerichtete 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 Übereifriffen zu handeln.

Das Xing Yi Quan Training schult deine:

- 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.

Inhalte:

- Die Xing Yi Quan 5 Elemente-Bewegungen (Pi Chuan, Tsuan Chuan, Beng Chuan, Pao Chuan, Heng Chuan) wiederholen und vertiefen vom Bewegungsablauf.
- Der Bewegungsablauf der 5 Grundtechniken nach den Zyklen der 5 Elemente Lehre für die effektive Selbstverteidigung und für die Gesundheit.
- Das Verbinden der 5 Elemente Bewegungen zur Xing Yi Quan Faust Form.



Termin: Samstag, 27. April 2024

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: 40,00 € - Erwachsene / 30,00 € - Schüler, Studenten und junge Erwachsene

Ort: Turnhalle - Siebeldingen • Jahnstraße 6 (hinteres Gebäude) • 76833 Siebeldingen

Leitung: Harald Hasenöhrl

Anmeldung & Information: [Gesundheitspfad](#)

Harald Hasenöhrl • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler

Telefon: 06345-9596855 • www.kon-tra.de • info@kon-tra.de