



## **2. Ki-Karate Seminar mit Tanja Mayer**

in 78736 Epfendorf, Kapfstrasse 1 :

**Samstag, 02. Dezember 2017**

von 14.00 bis 17.15 Uhr (2 x 1,5 Std. mit 15 Min. Pause)

**max. 20 Teilnehmer**

**Teilnahme nur mit Voranmeldung unter:**

[karatetreff@googlemail.com](mailto:karatetreff@googlemail.com)

Info unter 0157-78241655, Armin Singer. Nur 20,- € pro Teilnehmer.

Getränk und Kleinigkeit zu Essen für Zwischendurch kann bei Bedarf gekauft werden.

**Parkplatz wird ausgeschildert, bitte beachten !!!!!**

*Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung und behält sich vor, nicht geeignete Personen vom Seminar auszuschließen.*

Die 1. Einheit besteht aus Ki-Übungen und Mobilitätsübungen.

Die 2. Einheit gilt dann der karatetechnischen Umsetzung der Ki-Übungen, sprich Ki-Karate Basics, Solo- und Partnerübungen.

Ki-Karate zeigt uns Möglichkeiten auf, Karate bis ins hohe Alter zu trainieren und sich dabei stetig zu verbessern, so wie es in anderen Kampfkünsten, wie z.B. Aikido oder Kendo der Fall ist. Größtmögliche Effizienz und Qualität von Bewegungen, mit minimalem Aufwand an Kraft ohne Verschwendung von Energien ist eines der Ziele beim Ki-Karate. Die Gesundheit soll gefördert werden.

Hart und weich, wird in der Balance gehalten. Durch das "Ki Training" wird der Ausgleich zum harten Karate Training gegeben. Beides, das Ki-Training und das Karate Training machen die Methode Ki-Karate, zu einem Ganzen, auf dem Weg der Kampfkunst Karate. Tanja Mayer



Wir sind Mitglied im Kampfkunstkollegium, einer zertifizierten Bildungseinrichtung.

