

Tai-Chi Qigong / Kyusho Jitsu

mit Marco Leib

5. Dan Shotokan Karate; 6. Dan Kyusho Jitsu DKV
Stilrichtungsreferent Kyusho Jitsu im Sächsischen Karate Bund



Trainingszeiten

10:00 Uhr – 12:00 Uhr

Tai-Chi Qigong

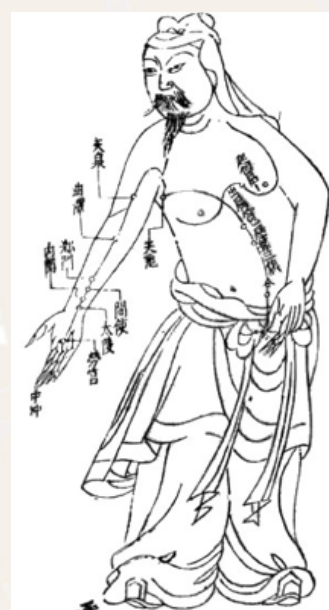
Das Tai-Chi Qigong ist eine Methode, bei der durch die Harmonisierung der Yin- und Yang-Kräfte die Gesundheit von Körper, Geist und Seele positiv beeinflusst wird.

Die Übungen sind für jedes Alter und ohne Vorkenntnisse durchführbar. Sie werden in Zeitlupe ausgeführt und lösen dabei Blockaden in den Meridianbahnen. Dies lässt die Energie im Körper wieder problemlos fließen und beugt Krankheiten und Unwohlsein vor.

**12:30 Uhr bis 17:00 Uhr
(mit Pausen)**

Kyusho Jitsu

- Geschichte des Kyusho Jitsu
- Kennenlernen Yin und Yang, die 5 Elemente, die 3 Zyklen, die 12 Meridiane mit den 2 Gefäßen sowie die Maßeinheit cun im Kyusho Jitsu
- 1. Meridian – Umlauf
- detaillierte Erläuterungen zur Lage und Aktivierung von Lunge und Dickdarm-Meridian
- Bunkai der erlernten Punkte in der Kata Heian-Shodan
- Selbstverteidigung unter Anwendung der erlernten Punkte
- Kuatsu und Cooldown



Termin : Sonnabend, den 22.03.2025
**Ort : 06179 Teutschenthal OT Langenbogen
Turnhalle Paul-Schmidt-Straße 11b**
**Gebühr : 25 Euro
nur Tai-Chi Qigong 15 Euro**



Für einen kleinen Imbiss wird gesorgt

Bitte um kurze Teilnahmeinfo per E-Mail :
Karate-Teutschenthal@email.de



Der Ausrichter lehnt jegliche Haftung ab.
Im Rahmen des Lehrganges gefertigte Bild- und Videoaufnahmen werden zu Werbezwecken vom Verein verwendet. Bei Nichteinverständnis muss beim Veranstalter vor Beginn widersprochen werden.