

## Beschreibung

### Preis:

Seminarkosten: 180,00€

Bei Wiederholung Preisnachlass

### Anmeldung:

[Irmela.Neu@web.de](mailto:Irmela.Neu@web.de)

### Information:

[www.yumpu.com/user/Irmelaneu](http://www.yumpu.com/user/Irmelaneu)

[www.facebook.com/irmela.neu](https://www.facebook.com/irmela.neu)

### Termin:

Samstag und Sonntag,

02. und 03. Juni 2018

Jeweils von 10:00 bis 16:00

### Ort:

In den Räumen „Treffpunkt Philosophie  
- Neue Akropolis“,

Schwanthalerstr. 91

80336 München,

Nähe Hbf, U-Bahn Theresienwiese,

Ausgang Paulskirche / Schwanthalerstr.



# Klarheit und Leichtigkeit ins Leben bringen

Die 12 Grundübungen  
der Kraft aus dem  
Quan Dao Kung Fu

Prof. Dr. Irmela Neu

02. und 03. Juni 2018

## Referentin



Prof. Dr. **Irmela Neu** aus München ist zertifizierte Trainerin für die 12 Grundübungen der Kraft aus dem Quan Dao

Kung Fu; seit 16 Jahren Training der koreanischen Kampfkunst TaeKwonDo nach Meister Seo Yoon-Nam (München), Mitautorin. Sie ist Professorin für interkulturelle Kommunikation an der Hochschule München, Fakultät für Tourismus. Publikationen zur empathischen und interkulturellen Kommunikation als Beitrag zu innerem und äußerem Frieden. Mitarbeit in der Quan Dao Akademie.

Link für die „Grundübungen der Kraft“:

[http://www.quandao.de/01\\_akademie.htm](http://www.quandao.de/01_akademie.htm)

## Quan Dao Kung Fu

Diese Kampfkunst lehrt, wie wir unser inneres Potential entfalten können. „Quan Dao“ bedeutet „Weg zur Quelle“, wobei damit der innere Weg zur eigenen Kraftquelle gemeint ist.

Die Verbindung von Körper und Geist ist der Schlüssel hierzu. Diese Einheit prägt den Stil und die Abfolge der Übungen.



Wer den Körper trainiert, so die Kampfkünste und auch das Quan Dao Kung Fu, übt ebenso die Fähigkeit seines Geistes, den eigenen inneren Reichtum ins Leben zu bringen.

## Die 12 Grundübungen

Wir erlernen an den zwei Tagen die 12 Grundübungen der Kraft und deren Bedeutung. Sie werden im festen Stand ausgeführt und bauen aufeinander auf. Tiefes, bewußtes Ein- und Ausatmen begleiten die Bewegungen, die sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Dimension einwirken.

Sie bringen Entschlossenheit, Fokussierung und Klarheit in Leichtigkeit. Den Abschluss bildet der Schritt in die Stille, zu unserer eigenen Quelle, zu unserem inneren Reichtum.

Lassen Sie sich von der tiefen seelischen, geistigen und körperlichen Intensität der 12 Grundübungen der Kraft überraschen!

Für die Grundübungen der Kraft sind keine besonderen Voraussetzungen nötig. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.