



Quan Dao

QUAN DAO AKADEMIE

AUSBILDUNG IN DEN QUAN DAO GRUNDÜBUNGEN DER KRAFT

AUSBILDUNG: GRUNDÜBUNGEN DER KRAFT

Die Ausbildung in den Grundübungen der Kraft umfasst drei Weiterbildungswochenenden mit jeweils acht Weiterbildungseinheiten.

In diesem Training werden die Grundübungen schrittweise eingeübt und erlernt. Die Öffnung der drei Zentren von Bauch, Herz und Kopf, das Stehen und zentrierte Bewegungen stehen inhaltlich im Mittelpunkt. Die Konzentrierung auf das eigene Tun, die Wahrnehmung der eigenen Körper-Geist-Einheit sowie die Anbahnung innerer Stille sind zentrale Wirkungen der Quan Dao Grundübungen der Kraft.

Zwischen den Trainings-Seminaren sind die Grundübungen der Kraft im Alltag zu üben, um persönliche Erfahrungen zu sammeln. Im Training werden didaktische Grundlagen erarbeitet und die eigene persönliche Fähigkeit zur Vermittlung der GÜ entwickelt.

Nach dem dritten Wochenendseminar werden die TeilnehmerInnen nach einer Präsentation der Bewegung und ihrer Vermittlung durch die Quan Dao Akademie zertifiziert.

Die Ausbildung befähigt zur Anleitung der Bewegungen in Gruppen. Wir wenden uns an Menschen, die mit Gruppen arbeiten, LeiterInnen von Selbsthilfe-, Sport- und Fitnessgruppen, Sozio-, Psycho- und Physiotherapeuten in der Prävention und Rehabilitation.



KRAFT SAMMELN FÜR DEN ALLTAG

Die **Grundübungen der Kraft** sind eine Übungsreihe aus dem QUAN DAO KUNG FU. Sie dienen der Konzentration der Absicht, der Bewegung der Energie und letztlich der Schärfung des Geistes.

Mit diesen Übungen aus dem QUAN DAO KUNG FU erlernen Sie einen Zyklus von 12 Bewegungen, die Energie für die Handlungsfähigkeit im Alltag mobilisieren. Die Übungen münden im Schritt in die innere und äußere Stille.



Quan Dao

QUAN DAO AKADEMIE



ANMELDUNG ZU DEN QUAN DAO GRUNDÜBUNGEN DER KRAFT

SEMINAR I 16. - 17.01.2010

SEMINAR II 27. - 28.02.2010

SEMINAR III 20. - 21.03.2010

ZEITEN:

Samstag 10.00-18.00 Uhr, Sonntag 9.00-16.00 Uhr

GESAMTKOSTEN:

750,- EUR zuzüglich MwSt.

Mit einem kleinen Aufschlag zahlbar auch in monatlichen Raten.

Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind nicht inbegriffen.

ORT:

Alle Seminare finden in Kassel statt in der
Mandala Quan Dao Kampfkunstschule, 'Chassalla', Sickingenstr. 10, 34117 Kassel.

INFO UND ANMELDUNG:

Anmeldefrist bis zum 04.01.2010.

Dr. Michael D. F. Schmidt, T 0561 3162470, Mail Dr.Michael.Schmidt@t-online.de,
oder Burkhard Klimm, T 0431 6474813, Mail Burkhard@quandao.de,
www.quandao.de

Quan Dao
QUAN DAO AKADEMIE

