



Shotokan-Karate im TSV Lindau 1850 e.V.
www.karate-lindau.de



Aufbau-Übungsstunden Yi Jin Jing (Qi Gong) am Samstag, 08. März 2025, 14:00 bis 16:00 Uhr

Liebe Qi Gong-Freunde und Freundinnen, liebe Karatekas,

wie versprochen bietet die Karateabteilung des TSV Lindau zwei Aufbaustunden der

Yi Jin Jing „Methode zur Transformation der Faszien“ an.

Wir werden in den beiden Stunden das bisher Erlernte wiederholen. Diese Übungsstunden sind für alle geeignet. Wer bislang keine Vorkenntnisse mit Yi Jin Jing hat kann trotzdem gerne teilnehmen, wir werden uns gemeinsam bemühen den Weg zum Yi Jin Jing zu erleichtern.

Kampfsportler sind herzlich willkommen. Viele Kampfsportmeister vertreten die Meinung, dass Karate und Qi Gong (Kenko Kempo Karate) auf der Basis von Yin und Yang eine ideale Kombination für Körper und Geist bieten können.

Bitte eine Teetasse mitbringen.



Eugen Schuhmann
2. Dan Kempo Kenko Karate
Tai Chi Trainer A -C

