Kampfkunst der Achtsamkeit

Datum: am 25.11.2022 um 18:00-21:00
Titel: Mindfulness in Motion Nürnberg (Kalchreuth) - Seminar mit Joshua Craig
Bitte beachtet, dass dieser Workshop für alle offen ist! Alle Stile der Kampf- und Bewegungskünste sind willkommen, auch Anfänger.

Jeder wird den Workshop mit einfachen Werkzeugen verlassen, mit denen er sein eigenes Gleichgewicht und seine Harmonie erkennen und erhalten kann. Ganz gleich, ob Du Kampfsport trainierst oder Dich einfach nur für Geist-Körper-Bewusstsein durch Bewegung interessierst, Du wirst lernen, wie Du Deinen Flow steigern und die natürliche Kraft des Körpers manifestieren kannst.

Preise:
50 EUR für Mitglieder (I Liq Chuan bzw. Mitglieder des Gastgeber-Vereins)
60 EUR für Nicht-Mitglieder