



**KAMPFKUNST DER  
ACHTSAMKEIT**  
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN  
**GERMANY**



# **Zhong Xin Dao - I Liq Chuan Road Trip mit Joshua Craig durch Deutschland!**

**> 10 Städte in 12 Tagen <**

16.11. Berlin

17.11. Hamburg

18.11. Bremen

19.11. Kiel

21.11. Hannover

22.11. Dortmund

23.11. Köln

24.11. Spangdahlem

25.11. Nürnberg

26. & 27.11. Darmstadt



# KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT

ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN  
**GERMANY**

## ZhongXin Dao - I Liq Chuan Instructor Joshua Craig kommt nach Deutschland

Zhong Xin Dao I Liq Chuan ist ein von GM Chin Lik Keong und seinem Sohn GM Sam Chin entwickeltes System - die grundlegende Essenz aus mehreren Generationen der Kampfkünste.

Zhong Xin Dao ist kein Prozess der Schritt-für-Schritt geschieht, sondern es geht darum, Dich selbst als körperliche und mentale Referenz zu verstehen, um sicherzustellen, dass Deine Praxis / Dein Training auf dem richtigen Weg ist.

Das Befolgen des „Pfades“ ist entscheidend für das Meistern dieser Kunst: Die Philosophie und die Konzepte sind dieser Pfad, um die Natur der Dinge zu verstehen, so auch die Deines Körpers.

Was ist neutral? Wie erlangt man das Neutrale? Man muss sich mit der Veränderung verändern, um die Wahrheit, die Realität zu erkennen. Um sich zu verändern, muss man neutral sein. Neutral ist gegenwärtig, ist formlos, ist Leere und der Gleichgewichtspunkt.

Mit dem geistigen Konzept, dass es nichts zu lernen und nichts hinzuzufügen oder wegzunehmen gibt, akzeptiert man die Tatsache, dass man im Moment nur realisieren und erkennen muss. Daher sind es keine Techniken oder Form, die wir trainieren. Es sind die Prinzipien, die wir zu erkennen versuchen, um zu sehen, was ist.

**Lernt diesen wunderbaren und einzigartigen Prozess auf einem Seminar in Eurer Stadt kennen!**

Instruktor Joshua Craig, langjähriger Schüler von GM Sam Chin und von diesem v.a. auf die Weitergabe der Lehre hin ausgebildet, sozusagen einer seiner Botschafter, kommt im November in verschiedene Städte in Deutschland, um die Kampfkunst der Achtsamkeit vorzustellen. Begleitet wird er vom deutschen administrativen Repräsentanten Dominique Brizin, um auch eine kontinuierliche Übersetzung sicherzustellen.

In manchen Städten sind die Seminarplätze limitiert, kümmert Euch daher rechtzeitig um Euren Platz!

Zusätzlich können in fast jeder Stadt im Vorfeld Kleingruppen realisiert werden, in denen für eine begrenzte Teilnehmeranzahl Intensivtraining angeboten werden kann.

Ist Eure Stadt dieses Mal nicht dabei, ihr habt aber Interesse daran, Joshua einzuladen, meldet Euch und wir versuchen Euch beim nächsten Roadtrip im Frühling 2023 mit einzuplanen!

Für weitere Fragen, Informationen, Anmeldungen könnt Ihr Euch gerne an unser Regionalbüro, Annette Haubrich wenden: [info@iliqchuan.de](mailto:info@iliqchuan.de). Teilweise gibt es für die einzelnen Städte auch Ansprechpartner, an die Ihr Euch gerne wenden könnt, da diese auch die Studiengruppenleiter oder Instrukturen des Zhong Xin Dao I Liq Chuans vor Ort sind!

Wir freuen uns auf Euch, Joshua und das Team ZXD-ILC Deutschland



# KAMPFKUNST DER ACHTSAMKEIT ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN GERMANY

## Mindfulness in Motion – the Power of Natural Movement Achtsamkeit in Bewegung - die Kraft der natürlichen Bewegung

Bewegung ist die Grundlage aller Kampfkünste. In diesem Workshop werden wir uns mit den universellen Prinzipien beschäftigen, die jeder menschlichen Bewegung zugrunde liegen. Durch dieses Training werden wir sehen, dass Achtsamkeit der Schlüssel ist, um die natürliche Kraft der Bewegung zu erschließen. Während dieses Training traditionell als Vorbereitung für Kampfsportarten genutzt wurde, wird dieser Workshop jedem zugute kommen, der sein Bewusstsein und seine Harmonie zwischen Körper und Geist vertiefen möchte.

Wir beginnen damit, dass wir erkennen, wie wir einfache Achtsamkeitstechniken anwenden können, um die Kraft der Aufmerksamkeit zu erkennen. Sobald die Aufmerksamkeit da ist, können wir die Qualitäten der natürlichen Bewegung erkennen und beginnen, uns zu harmonisieren, indem wir uns vom Körper selbst leiten lassen.

Wenn wir diesen Ansatz als Grundlage für das Erlernen der Kampfkünste verwenden, werden wir zunächst die Fähigkeiten erwerben, die es uns ermöglichen, die natürlichen Mechanismen unserer Bewegung zu verstehen. Auf diese Weise werden wir in der Lage sein, die Effizienz unserer Bewegungen zu steigern, Verletzungen vorzubeugen und unter Druck konzentriert zu bleiben.

Wir werden sowohl allein als auch mit Partnern Übungen durchführen, um das natürliche Gleichgewicht des Körpers zu erkennen und mit den Veränderungen im gegenwärtigen Moment zu fließen.

Zu den Themen gehören:

**Achtsamkeit & Bewusstheit**

**Biomechanik & Körperbewegung**

Yi Dao 意到 – Chi/Qi Dao 氣到 - Li Dao 力到

Lineare Kraft 方勁 - Kreisförmige Kraft 圆勁 - Rotationskraft 旋勁

Begleite uns auf dieser einzigartigen Workshop-Reihe, die uns durch ganz Deutschland führt!

# >> Termine - Termine - Termine <<

Bis auf Darmstadt findet in jeder Stadt am Abend ein dreistündiges Seminar zum Thema „**Achtsamkeit in Bewegung - die Kraft der natürlichen Bewegung**“ statt.

## **Kosten Seminar:**

- » €60,- für Nicht-Mitglieder
- » €50,- für Mitglieder der Chin-Familie, I Liq Chuan - Kampfkunst der Achtsamkeit, bzw. für Mitglieder des Gastgeber-Vereins.

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.

Darüber hinaus können wir - so Interesse besteht in jeder Stadt vorher **Kleingruppenunterricht** anbieten. Bei Interesse wendet Euch bitte an das Regionalbüro: info@iliqchuan.de, 0177-6494450.

## **Kosten Kleingruppe:**

- » €500 für 3 Stunden Intensivunterricht - geteilt durch die Anzahl der Teilnehmer (max. 6)
- » Bitte rechtzeitig eintragen lassen!

## **16.11. Berlin**

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**  
Ort: ufafabrik Berlin e.V, Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Zhen Wu Berlin, Sophie-Charlotten-Str.6, 14059 Berlin (20 TN!)
- » Ansprechpartner: Regionalbüro info@iliqchuan.de, 0177-6494450

## **17.11. Hamburg**

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**  
Ort: Hamburg-Lokstedt
- » 18:45 - 21:45 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Billie's Tanzstudio, Studio 2, Stresemannstraße 374b, Hamburg
- » Ansprechpartner: Frederik Wahl, post@iliqchuan-hamburg.de, 0171-1605410

## **18.11. Bremen**

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Bulamei Verein für Kampfkunst e.V., Mahndorfer Heerstraße 24, 28307 Bremen
- » Ansprechpartner: Regionalbüro info@iliqchuan.de, 0177-6494450

## **19.11. Kiel**

- » 12:00 - 15:00 Uhr - **Kleingruppe, Thema „21er Form Anwendungen“**
- » 17:00 - 20:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Rudolf-Steiner-Schule, Rendsburger Landstraße 129, 24113 Kiel
- » Ansprechpartner: Marian Edem, info@kda-preetz.de, 0175-2074292

# >> Roadtrip durch Deutschland 2022 <<

## 21.11. Hannover

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe** (Raum 2)
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“ (Raum 1)  
Ort: Was-mit-Herz, Windthorststraße 3-4, 30167 Hannover, Raum 1 (15 TN)
- » Ansprechpartner: Regionalbüro [info@ilichuan.de](mailto:info@ilichuan.de), 0177-6494450

## 22.11. Dortmund

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: WingTsun-Schule Dortmund, Güntherstr. 42, 44143 Dortmund
- » Ansprechpartner: Sebastian Riedel, [info@wingtsun-dortmund.de](mailto:info@wingtsun-dortmund.de), 0177-7116773

## 23.11. Köln

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“ (15 TN)  
Ort: Direct Wing Chun Schule Schlaak, Sudermannstr. 3, 50670 Köln
- » Ansprechpartner: Regionalbüro [info@ilichuan.de](mailto:info@ilichuan.de), 0177-6494450, Peter Schlaak 0176-73241220

## 24.11. Spangdahlem

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Kampfkunstschule Eagen, Hauptstr. 35, 54529 Spangdahlem
- » Ansprechpartner: Christopher Eagen, [ch.eagen@web.de](mailto:ch.eagen@web.de), 01514-1422885

## 25.11. Nürnberg (Kalchreuth)

- » 14:00 - 17:00 Uhr **Kleingruppe**
- » 18:00 - 21:00 Uhr - Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“  
Ort: Gasthaus Roter Ochse, Weißgasse 10-12, 90562 Kalchreuth, Saal im 1. OG
- » Ansprechpartner: Regionalbüro [info@ilichuan.de](mailto:info@ilichuan.de), 0177-6494450

## 26.11. / 27.11. Darmstadt

- » Seminar „**Mindfulness in Motion - Zhong Xin Dao - I Liq Chuan**“ (2-Tages-Workshop)
- » Sa 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
- » So 10:00 - 13:00 & 15:00 - 18:00 Uhr
- » Aikido Dojo Darmstadt, Hochstr. 7, 64283 Darmstadt
- » **Kosten:**
  - ... für Mitglieder: €180,- beide Tage, €100,- ein Tag
  - ... für Nichtmitglieder: €220,- für beide Tage, €120,- ein Tag
- » Ansprechpartner: Regionalbüro [info@ilichuan.de](mailto:info@ilichuan.de), 0177-6494450