

Shinson Hapkido Dojang Freiburg / Fribourg



Einladung zum Schnuppertraining für das Ki-Do-In – Gesundheitstraining

Jeweils Freitags 18:15 – 19:15 Uhr

Bei wachsender Nachfrage wird ein weiterer Kursabend angeboten.

Shinson Hapkido Dojang, Warpel 10, 3186 Düdingen (Eingang Rückseite Schuh-Markt Bingo)

Ki-Do-In

Die Energie- und Heilgymnastik Ki-Do-In ist nah verwandt mit der koreanischen Kampfkunst Shinson Hapkido. Diese versteht sich in erster Linie als Bewegungs- und Selbstverteidigungsschulung.

Beide Formen haben sich aus den Wurzeln der traditionellen Naturheilkunde entwickelt, mit dem Ziel, die Gesundheit des Menschen ganzheitlich zu fördern.



Was Sie erwartet

Ganzheitliche Bewegung: natürliche, schöne, bewusste Bewegungsformen

Energie-Atemtechniken: Klarheit und Kraft aus dem Atem

Bewegungsfreude: Spass und Genuss im bewegten Miteinander

Innere Wachheit: Meditative Momente

Gesundheitsbewusstsein: östliche Heilkunst in Verbindung mit Erkenntnissen der modernen Medizin und Bewegungslehren



Das Ki-Do-In Training

erfolgt einerseits in langsamen und meditativen, als Heilgymnastik gestalteten Phasen und andererseits als dynamisches Konditionstraining für den ganzen Körper zum Aufwärmen, Lockern und Dehnen.



Mitbringen: Lockere Kleidung, Frottiertuch

Die Teilnahme an einem Schnuppertraining ist gratis / Kurskosten nach Anmeldung Fr. 20.- / Training

Es freut mich, wenn ich Sie zu diesem Schnupperkurs begrüßen darf.

Stefan Barth, Dojang-Leiter und dipl. Physiotherapeut FH (bei Fragen 078 770 15 44)

www.shinsonhapkido-fr.ch