

SHAOLIN KUNG FU

**„Werde stark und wehr dich,
werde nachgiebig und lass dich ein“**

Das Shaolin Kung Fu besticht durch seine klaren Bewegungen für die Selbstverteidigung. Es wird die 66er Lohan-Tempelkampfkunstform unterrichtet und ihre Anwendungen in der Selbstverteidigung geübt.

TERMINE:

Montags 16.15 h - 17.45 h
Jugendliche ab 12 Jahren
SHAOLIN KUNG FU | TAI CHI SCHWERT-
UND TAI CHI STOCKTECHNIKEN

Dienstags 16.30 h - 18.00 h
Kinder ab 8 Jahren
SHAOLIN KUNG FU |
TAI CHI STOCKTECHNIKEN

Donnerstags 15.00 h - 16.00 h
Kinder von 5-7 Jahren
SHAOLIN KUNG FU



TAI CHI CHUAN SCHWERT

Tai Chi Chuan Schwert besteht aus anmutigen und harmonischen Bewegungen, die eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden haben.

Tai Chi Chuan ist eine Bewegungs- und Bewusstseins- schulung. Die Bewegungen geschehen aus der Körpermitte und helfen das innere Gleichgewicht wiederzuerlangen.

Das Üben von Kung Fu ,wie Tai chi, Xing Yi, Shaolin Kung Fu, hilft den Kindern ein Gefühl für Balance, Koordination und Flexibilität zu entwickeln.



Die Kinder und Jugendlichen erfahren das bewusste Wahrnehmen des Körpers und lernen fließende Bewegungen auszuüben. Sie entwickeln, durch die Beschäftigung mit den inneren Kampfkünsten, Stärke und Gesundheit.

Die Schüler der inneren Kampfkünste werden in ihrem Leben zentrierter und entspannter werden. Insgesamt wird ihr Auftreten selbstbewusster und freier. Das Shaolin Kung Fu -Training verbindet Kampf- und Bewegungskunst mit Kindersicherheitstraining.

Unsere Kinder dürfen lernen stark zu sein, um in angstbesetzten Situationen selbstsicher reagieren zu können. Shaolin Kung Fu vermittelt Selbstverteidigungs-techniken, welche die Kinder im Alltag zum Selbstschutz anwenden können.



ZITAT MEISTER YU CHANG FU

„ Durch das Wushu und das Training mit den Waffen wird die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder erhöht und sie erreichen für Ihr Leben Zutrauen und Hoffnung. Das Wushu trainiert die Körperbeherrschung der Kinder, die Körperkraft und das harmonische Zusammenspiel der Körperteile. Von allen Schulen in Deutschland, die ich besucht habe, sind die Kinder hier im Seminarhaus Aurum die Besten.“



SCHÜLER BERICHTEN...

... was sich bei ihnen verändert hat, seitdem sie Shaolin Kung Fu praktizieren.

„Johanna ist sehr nett. Sie ist eine sehr gute Lehrerin. Wenn man was nicht versteht, erklärt sie alles nochmal und zeigt es den Kindern, bis jeder es versteht. Ich lerne mich selbst zu verteidigen und bin stärker als vorher und beweglicher. Ich bin nicht mehr so schüchtern und lasse mir nicht mehr alles gefallen ich habe auch gelernt, mich mit Worten zu wehren.“ (Kind, 6 J.)



„Johanna ist eine nette und geduldige Lehrerin, die uns viel beibringt. Ich habe gelernt, mich schnell zu entspannen durch Atemübungen. Sie hat auch mein Rückenleiden beseitigt.“ (Jugendlicher, 15 J.)

„Ich fühle mich in Auseinandersetzungen selbstbewußter.“ (Kind, 9 J.)



JOHANNA HOMEY



Das Seminarhaus Aurum habe ich 2009 gegründet, um meine Begeisterung für die asiatischen Kampfkünste an Kinder und Erwachsene weiterzugeben. Als Lehrerin für Shaolin Kung Fu, Xing Yi Quan, Tai Chi Quan und Qi Gong verfüge ich über lange Kampfkunsterfahrung. Im Bogenschiessen bin ich 5 fache deutsche Meisterin und habe bei der WM 2015 Bronze erreicht. Vom Grundberuf bin ich Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gestalttherapeutin.

Meine Schüler und ich werden begleitet vom Tai Chi und Kung Fu Meister, Yu Chang Fu aus Qing Dao, der uns im Herbst besucht.

Du bist noch unsicher, welche Bewegungskunst zu dir passt? Ruf an oder komm vorbei, ich berate dich gern.



Ostbahnstraße 21
76829 Landau

Tel. 0173 - 74 39 738
j.homey@seminarhausaurum.de
www.seminarhausaurum.de
www.bogensport-landau.com



KURSE FÜR KINDER & JUGENDLICHE

SHAOLIN KUNG FU TAI CHI SCHWERT