



Gymnastik für alle: teilnehmen kann jeder,

- der auf sanftem Weg Körper und Geist Gutes tun möchte
- der Kraft tanken möchte
- unabhängig von Alter und Fitnesszustand

Einstieg jederzeit möglich.

Termine: ein- bzw. zweitägige Workshops und Seminare an Wochenenden, Termine werden im Agenda von www.shinsonhapkido.lu angekündigt

Ort und Kosten: siehe Ankündigungen

Unterrichtende: Christine Baatz, 1. Dan Shinson Hapkido, lizenzierte Lehrerin und Prüferin der International Shinson Hapkido Association, Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport



Kontakt: luxembourg1@shinsonhapkido.org

www.shinsonhapkido.lu
www.shinsonhapkido.org



Ki Do In

Energiegymnastik

von

Shinson Hapkido

Gymnastik für alle: teilnehmen kann jeder,

- der auf sanftem Weg Körper und Geist Gutes tun möchte
- der Kraft tanken möchte
- unabhängig von Alter und Fitnesszustand

Einstieg jederzeit möglich.

Termine: ein- bzw. zweitägige Workshops und Seminare an Wochenenden, Termine werden im Agenda von www.shinsonhapkido.lu angekündigt

Ort und Kosten: siehe Ankündigungen

Unterrichtende: Christine Baatz, 1. Dan Shinson Hapkido, lizenzierte Lehrerin und Prüferin der International Shinson Hapkido Association, Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport



Kontakt: luxembourg1@shinsonhapkido.org

www.shinsonhapkido.lu
www.shinsonhapkido.org



Ki Do In

Energiegymnastik

von

Shinson Hapkido





Ki Do In beinhaltet:

- einfache, natürliche Bewegungen
- Ki-Training: Energie- und Atemtechniken
- Bewegung, Lockerung und Stärkung des gesamten Körpers
- Entspannung und Ausgleich
- Akupressur und Massagetechniken
- Lockere Atmosphäre und Spaß in der Gruppe
- Östliche Gesundheitslehre und Moderne Medizin

Ki Do In ist die ganzheitliche Gymnastik von Shinson Hapkido, deren Ziel die Gesundheitsförderung, Prävention und Linderung von Beschwerden ist.

Ki Do In bedeutet übersetzt "mit dem Ki (Energie) leiten, seinen Körper natürlich leiten".

Besonders die Atmung hilft Ki zu schöpfen, unsere Lebenskraft zu lenken und zu stärken und Körper und Geist wieder zu einer Einheit zusammen zu führen. Aus diesem Grund bildet die Atmung einer der Grundpfeiler von Ki Do In.



Ki Do In beinhaltet:

- einfache, natürliche Bewegungen
- Ki-Training: Energie- und Atemtechniken
- Bewegung, Lockerung und Stärkung des gesamten Körpers
- Entspannung und Ausgleich
- Akupressur und Massagetechniken
- Lockere Atmosphäre und Spaß in der Gruppe
- Östliche Gesundheitslehre und Moderne Medizin

Ki Do In ist die ganzheitliche Gymnastik von Shinson Hapkido, deren Ziel die Gesundheitsförderung, Prävention und Linderung von Beschwerden ist.

Ki Do In bedeutet übersetzt "mit dem Ki (Energie) leiten, seinen Körper natürlich leiten".

Besonders die Atmung hilft Ki zu schöpfen, unsere Lebenskraft zu lenken und zu stärken und Körper und Geist wieder zu einer Einheit zusammen zu führen. Aus diesem Grund bildet die Atmung einer der Grundpfeiler von Ki Do In.

