

Taiwan Do Akademie[®]

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Der Weg aus dem Stress mit Taiwan Do[®]

Ein Konzept speziell für Männer zwischen 35 und 55 Jahren

Sie haben vermutlich die ersten Stürme des Lebens überstanden: geheiratet, sich im Beruf durchgesetzt, ein Haus gebaut – Männer im Alter zwischen 35 und 55 Jahren. Der Druck ist aber immer noch da: die Kinder sollen Kinder sollen auf dem Weg ins Leben die bestmöglichen Startbedingungen haben, die jüngere Konkurrenz im Beruf steht in den Startlöchern, die Hypotheken für das Haus oder die Miete drücken, ein neues Auto muss her. Um wenigstens abends aus dem Stress heraus zu kommen bieten sich falsche Freunde an. Der Alkohol, die Zigarette, das Abschlafen vor dem Fernsehgerät.



Die Folge sind Haltungsschäden und andauernde Rückschmerzen, sowie die Anhäufung von Risikofaktoren für Krankheiten des Herz-Kreislauf-Systems oder Krebs. Hier setzt ein neues Konzept der Taiwan Do[®] Akademien Krefeld und Uerdingen an, das sich exakt an diese Zielgruppe richtet, die Männer zwischen 35 und 55 Jahren.

Mit ausgewogenen Elementen aus der klassischen chinesischen Kampfkunst Kung Fu Wu Shu und der chinesischen Gesundheitslehre Tai Chi Chuan sollen ehemalige Teilnehmer des Taiwan Do[®] und solche, die schon immer einmal in dieser Richtung aktiv werden wollten, mobilisiert werden, neue und gesunde Auswege aus dem täglichen Leistungsdruck zu finden.

Das Training beruht auf den fünf Säulen des Taiwan Do[®]:

Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre, praktische Lebensphilosophie

Es hilft das Durchatmen zu verbessern, die äußere wie die innere Haltung aufzurichten, in der Meditation Ruhe in sich selber zu finden, die Bewegungsabläufe zu harmonisieren und praktische Lösungsvorschläge im Alltag umzusetzen.

Neben der körperlichen Belebung wird der psychischen Erschöpfung vorgebeugt, die im schlimmsten Fall im völligen „burn out“ enden könnte. Das besondere an der Art im Taiwan Do[®] zu trainieren ist die Partnerschaftlichkeit. Nach den, vom Stilbegründer Shi Zhu Mario Frerker entwickelten, Prinzipien wird nicht wettkampforientiert trainiert, sondern, der Philosophie des des berühmten Generals und Philosophen Sun Tsu folgend, steht das Siegen ohne zu Kämpfen im Focus.

Gemäß dem Prinzip der Polarität von Yang und Yin werden sowohl Kung Fu Wu Shu als auch Elemente des Tai Chi Chuan eingeübt – ein weiterer Aspekt der Ganzheitlichkeit des Taiwan Do Trainings.

Ich wünsche Ihnen auf diesem gesundheitlichen Weg viel Erfolg!

Taiwan Do Akademie®

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Der Weg aus dem Stress mit Taiwan Do®

- Für wen?** Männer zwischen 35 und 55 Jahren
Anfänger und Fortgeschrittene
- Wann?** Freitags 20.00 – 21.30 h
Beginn ist der 04.03.2011
- Wo?** **Taiwan Do Akademie © Uerdingen**
Inhaber: Kong Shi Fu Harald Paßlack
Großmeister Taiwan Do 7. Toan
- Kurfürstenstr. 69 (St. Josefhospital)
47829 Krefeld
Tel.: 02151 / 518873
- www.taiwando-uerdingen.de
- Gebühr:** 50,00 € pro Monat
Das 1. Training ist ein kostenloses Probetraining.
Der Monat März ist ein kostenloser Einführungsmonat.
- Teilnehmer der Kung Fu für Erwachsene I und der Taiwan Do für Erwachsene I der Taiwan Do Akademie Krefeld bezahlen den halben Beitrag, also 25,- € pro Monat.
- Leitung:** Olaf Paproth, Taiwan Do Lehrbeauftragter
2. Toan Kung Fu Wu Shu, 1. Tjie Tai Chi Chuan
- Bekleidung:** Fachsportspezifisch bzw. für Anfänger schwarze, lange Hose, weißes T-Shirt
keine Schuhe (es wird barfuß trainiert)
- Sonstiges:** Meditationskissen bzw. Decke mitbringen.

Wir freuen uns auf Sie!

Kong Shi Fu Harald Paßlack und Olaf Paproth

