



Shaolin-Training mit Christian Kronmüller, www.shaolinquan.de

Mentales Trainingsziel:

- Wettkampfstabilität und –vorbereitung: Einsatzwille, innere Überzeugung und Durchsetzungsvermögen mit der richtigen Energie verbinden. Nicht Verkrampfung, sondern die richtige Flexibilität und Handlungsziel miteinander verbinden
- Ich will mein/unser Ziel erreichen, stabil meine Leistungsbereitschaft effizient umsetzen
- Einstieg in das Thema Emotionskontrolle (Angst und Wille)

Training

I. Einführung in die Shaolinphilosophie

- Warum lernen buddhistische, friedfertige Mönche die Kunst des Kampfes?
- Wu Wei - der Zustand des Nichthandelns, einfach nur sein als Ideal in der Meditation
- Chan & Quan - Meditation und Kampf sind das Gleiche!
- Freimachen von negativen Emotionen und Druck und Umwandeln in positive Eigenschaften: Angst - Vorsicht, Wut - Vorwärtsenergie/Schaffenswille, Verwirrung - Neugier

II. Praktisches Arbeiten

- Körperstruktur als Schlüssel zum Erfolg - körperlich, aber auch mental!
- einfache Bewegungsmuster, die alle Veränderungen möglich machen
- San Jin - mindestens drei Pfeile schießen um das Ziel zu erreichen
- Zeit und Raum kontrollieren und Zeit und Raum des Angreifers stehlen

III. Abschlussübungen

- Was ist die Lebensenergie Qi?
- Was kann ich mit Qi erreichen?
- Wie wirkt sich gutes Qi auf den Alltag aus?
- Wie der Körper stärker als Beton und Stahl wird...

Zeitrahmen: 2-3 Stunden

Honorar inkl. aller Kosten und Vorbereitungen: 275,00 Euro.

Abrechnung mit Christian Kronmüller direkt.