

# Ki-Karate Intensiv Sommer (Mo.-Fr.) in Magdeburg: 9.- 13. August 2021

**Dr. Petra Schmidt** 5. Dan Shotokan

Ki-Karate. Eine erfolgreiche Bewegung

**Wo:**

HKC Magdeburg-Barleben e.V.  
Johannes-Göderitz Straße 57  
39130 Magdeburg

**Info & Anmeldung:**

ps@ki-schule.com / 01577-40 161 46

Montag (9.8.2021)  
15.00-17.00 Ki-Übungen  
17.30-19.00 Karate

Die. – Freitag (10.-13.8.2021)  
10.00-12.00 Ki-Übungen  
12.30-14.00 Karate

Kosten: 199 Euro (Tag 50,- Euro)

Prüfungen: bis 1. Kyu (DKV)  
Bitte anmelden!

# Ki-Karate

## Ki-Karate

Ki-Karate ist eine Übungsmethode, mit der auch im fortgeschrittenen Alter und unabhängig von der Körperstatur oder dem Geschlecht Karate-Techniken verbessert werden können. Verbesserung der Karate-Techniken heißt Steigerung der Effektivität - ganz egal wie alt oder jung, groß oder klein eine Person ist.

Die Übungsmethode beinhaltet viele verschiedene gesundheitliche Aspekte zur Steigerung der persönlichen, körperlichen und mentalen Belastbarkeit. Zudem erhöht das Üben von Ki-Karate eine differenziertere Selbstwahrnehmung.

## Ki-Übungen

Ki-Übungen entwickeln innere und äußere Flexibilität, lösen (alte) Blockaden im physischen, emotionalen und mentalen Körper und bringen unsere Lebensenergie (wieder) zum Fließen. Die Übungen sind u.a. dem chinesischen Qi-Ging und dem indischen Yoga ähnlich.

Diese leichten und effektiven Übungen können ohne Kampfkunst-Vorkenntnisse geübt werden. Wir können zudem einen Schatz an Erkenntnissen und „anzugtauglichen“ Übungen mit in unseren (Berufs-)Alltag nehmen.