

KOSHINKAN



Koshinkan Karate ist eine konsequente Fortführung der traditionellen Karate-Stilrichtungen hin zu einem zeitgemäßen, praxis- und zukunftsorientierten Karate.



Koshinkan-Brandenburg

- Datum:** 27.12.2025, 29.12.2025 und 30.12.2025
- Ort:** Sport- und Freizeitanlagen Woltersdorf (Turnhalle oder Tanzraum)
Hochlandstraße 11 A
15569 Woltersdorf
- Parkplätze:** Parkplätze sind zahlreich auf dem Gelände vorhanden
- Teilnehmer:** Stilrichtungs- und Verbandsaffen
- Einlass:** am 27.12.2025 um 09:45 Uhr
am 29.12.2025 und 30.12.2025 um 17:45 Uhr
- Beginn und Ende:** am 27.12.2025 um 10:00 bis 11:00 Uhr
am 29.12.2025 und 30.12.2025 um 18:00 bis 19:00 Uhr
- Referent:** Thomas und Nicole Züllich
- Themen:** Aktivierung und Kräftigung der Zwerchfellatmung, ein starkes Hara, Atemtechniken für das Mokuso, für den Alltag und Wettkampf sowie als Unterstützung bei Atembeschwerden (z.B. Asthma) und vieles mehr
- Kosten:** der Lehrgang ist für alle Interessierten kostenlos!
- Mitzubringen:** Sofakissen oder Mediationskissen, eine dünne Zudecke, ein mittelgroßes Handtuch und Stift und Papier für eure persönlichen Notizen
- Kleidung:** bequeme Hose, ein T-Shirt, dicke Socken

Bitte melde Dich vorher an, damit wir uns einrichten können!!

Tag 1

Samstag, den 27.12.2025

- Einführung in die Zwerchfellatmung für ein starkes Hara im Alltag und Sport
- Richtige Ausrichtung des Körpers, der Hände, Körperspannung
- Atemräume erfahren

Tag 2

Montag, den 29.12.2025

- Ausführen von verschiedenen Atemtechniken für den Alltag
- Atmung für die Vorbereitung und Nachbereitung im Wettkampf
- Atmung in Stresssituationen
- Harmonisierung der Körperenergien über den Atem

Tag 3

Dienstag, den 30.12.2025

- Durchführung eines Mokuso mit verschiedenen Atemtechniken und Ideen
- Durchführen von Atemtechniken mit verschiedenen Übungen
- Atemmeditation

Bitte achte darauf, dein Handy bereits vor dem Betreten des Übungsraums auszustellen!

Sei pünktlich und nutze gerne die 15 Minuten Einlasszeit, um dich schon einzurichten.



**Karate Dachverband
Land Brandenburg e.V.**

Weitere Informationen gibt's bei Züllich unter 0175-148 19 68

Haftungsausschluss: Der Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung.