



Lebenskraftseminar

Lebenskraftentfaltung und ihre Anwendung in der Therapie,
Selbstheilung und Selbstverteidigung

mit **Bernd Siegmann**
Heilpraktiker und Kampfkunstmeister

In der **Therapie mit Lebenskraft** wird die Körperenergie durch Aufmerksamkeitslenkung gezielt stimuliert und zur Eigenregulation angeregt.

Themen:

- Atem und Energie
- Quanten und Ki (japanisch: Lebensenergie)
- Ausgleich von Schwachpunkten und Blockadenlösung
- Gelenkmobilisation mit Ki

In der **Kampfkunst mit Chi (KC)** werden energetisch harmonisierende Körperübungen eingesetzt, um die Bewegungssteuerung vom sonst häufigen zuviel an Muskeleinsatz zu lösen. Ein kontinuierliches Gelenkgleiten erzeugt eine fließende, fortlaufende Ganzkörperbewegung. Das führt zu schnörkellosen Anwendungen in der Selbstverteidigung.

Im **Kijutsu** werden die erstaunlichen Wirkungen des Ki-Phänomens erfahrbar gemacht. Zielgerichtete, körperfokussierte Aufmerksamkeitssteuerung ermöglicht ein Lösen aus Situationen mit immer weniger Kraft und Körpergewichtseinsatz.

Ort: Bermaringen

Termin: Sonntag 8.11.2015 von 10 - 16 Uhr

Anmeldung: verbindlich und schriftlich an:
E-mail: bernd.siegmann@aol.de Tel.: 0731/63568