

合

AI Harmonie

... nach innen und außen –
im Einklang mit sich selbst und der Umwelt sein
– gut aussehen und es ausstrahlen –

Im Training:

Mit Aufwärm- und Atemübungen lernen Sie Alltagsstress und Verspannungen abzubauen und vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen. Die Übungen harmonisieren den Körper und fördern das natürliche Gleichgewicht – auch in der Bewegung und in der Gruppe.

Im Alltag:

Körperliches Wohlbefinden als Gegenpol zu Unausgeglichenheit, Zeitdruck und anderen Zivilisationskrankheiten.



氣

KI Energie

... als universelle Lebenskraft –
in uns und im Ganzen wahrnehmen
– Energie haben und sie nutzen –

Im Training:

Mit den Technikübungen entwickeln Sie ein bewussteres Körpergefühl und schulen Ihre Aufmerksamkeit. Sie lernen den eigenen Kraftfluss aufzubauen, die Impulse des Trainingspartners zu nutzen und in Ihre Bewegungen zu integrieren.

Im Alltag:

Gesteigerte Beweglichkeit und Ausdauer anstatt Bewegungsmangel, Energielosigkeit und Niedergeschlagenheit.



道

DO Weg

... als beständige Weiterentwicklung –
von der körperlichen Übung zu innerer Stärke
– aktiv sein und sich entwickeln –

Im Training:

Durch regelmäßiges Üben erleben Sie Ihre Möglichkeiten und erreichen bald wahrnehmbare Verbesserungen. Das gemeinsame Training ohne Wettkampfcharakter zeichnet sich durch Etikette und einen konstruktiven Umgang miteinander aus.

Im Alltag:

Ausgeglichenheit als Lebensprinzip integrieren und neben dem körperlichen Potential einen Zugang zur eigenen mentalen Kraft gewinnen.

