

Ki-Karate & Neuro-Balance

von Montag, den 9. bis Freitag, den 13. Oktober 2023

Dr. Petra Schmidt und Tanja Mayer

„It´s all about where your mind´s at!“ (Kelly Slater)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.45	Begrüßung Sporthalle				
10.00 – 11.30	Ki-Übung	Ki-Übungen Regulationsübungen	Ki-Übung Regulationsübungen	Ki-Übung Regulationsübungen	Ki-Übung Regulationsübungen
11.30 – 13.00	Ki-Karate	Ki-Karate	Ki-Karate	Ki-Karate	Doki
Mittag			<i>Kyu-Prüfung (DKV) (nur nach vorheriger Anmeldung)</i>		
16.00 – 17.30	Neuro-Balance: Regulationsübungen Meditation	Neuro-Balance Meditation		Neuro-Balance Meditation	
Abend			gemeinsames Abendessen		Programmänderungen möglich

Ki-Übungen und Neuro-Balance / Meditation bitte in bequemer Kleidung: Trainingshose und T-Shirt oder Gi-Hose und T-Shirt
Karate bitte im Karate-Gi

Trainingsort: Sporthalle Pestalozzischule, St.-Nicolai-Straße 6, 25980 Westerland, Sylt