

Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft
Gewaltpräventions-Seminare und Selbst-Verteidigung
Ralf R. Ide · Segeberger Str. 25 · 23858 Reinfeld · Tel: 04533/2222 · 0172/4177714

Ki-do: Die intelligente Art der Selbst-Verteidigung

Sicherheitstraining für Senioren

Mit Körperkraft zu gewinnen, ist keine Kunst, wenn man stärker ist. Aber gegen einen Angreifer zu gewinnen, wenn man schwächer ist, wenn man keine spektakulären Karate-Kampftechniken ausführen kann oder auch gar nicht möchte, hat man da eine Chance? Ja, die hat man. Man muß jedoch aufhören zu glauben, dass immer nur der gewinnt, der mehr im Arm hat.

Wer genügend Lebenserfahrung besitzt, weiß es ohnehin: Es kommt darauf an, wer mehr im Kopf hat. Ki-do ist auf deutsch übersetzt „Der Weg der geistigen Kraft“. Das Seminar will vermitteln, wie man seine geistige Energie aufbaut und damit siegt. Körpersprache soll signalisieren: „Mit mir nicht!“ Der richtige Einsatz von Haltung, Gestik, Mimik, Blick und Stimme – das sind die wahren Schlüssel. Wachsamkeit und Mut – damit kann man Trickdieben und Räufern den Erfolg verübeln. Auf Wunsch können auch einfache Abwehrtechniken gelernt werden und Hilfen, wie man alle seine Körperkräfte mobilisiert und konzentriert.

Noch ein Wort zum Thema Angst. Es ist heute sehr „uncool“, darüber zu reden. Wer aber mit beiden Beinen fest im Leben steht weiß, dass Angst uns wachsam und vorsichtiger macht und uns schützt. Aber eines dürfen wir nicht zulassen: Angst darf nicht zur Panik werden und uns die Freude am Leben nehmen. Wir lassen uns weder durch Kriminelle noch durch eigene Panik in unseren vier Wänden einsperren. Auch hier kann Ki-do helfen.

Körperliche Fitness ist nicht der Punkt, geistige Fitness ist es! Unter diesem Motto wollen wir gemeinsam und mit Freude lernen.

Teilnehmerzahl: mind. 15 und max. 20
Kleidung: Lockere Kleidung, Turnschuhe
Termin und Kosten: Nach Absprache, Wochenend-Seminar 9 – 14 Uhr, Kosten: €65,-
Dozent: Ralf R. Ide