

# STOCKKAMPFKUNST IN HEIDELBERG

MIT GABY SCHUMANN

TERMINE 2. HALBJAHR 2019



**SPIELERISCH NEUE WEGE ERKUNDEN**  
**SICH SELBST UND ANDEREN BEGEGNEN**  
**KRAFT UND LEBENSFREUDE ERFAHREN**  
**PRÄSENZ UND ACHTSAMKEIT ENTWICKELN**

# STOCKKAMPFKUNST

In der Stockkampf-Kunst werfen und fangen wir, spielen mit Rhythmen, schlagen und blocken mit einem oder zwei Stöcken aus Rattan und üben meditativ ausgeführte Katas. Dabei geht es nicht um Körpertreffer! Die Formen entstammen der Kampfkunst Escrima und werden durch Rhythmusvariationen und Musik unterstützt. Der Unterricht hilft Achtsamkeit und Präsenz zu entwickeln, zentriert und erdet. Der Umgang mit den Stöcken macht geistig wach und ermöglicht den Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude.

## TERMINE 2. HALBJAHR 2019

Kursort (falls nicht anders angegeben): **Ballettstudio**, Hebelstr. 3, HD

### WORKSHOPS FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

**22. September**, Sonntag 11:00 – 17:00 Kursgebühr 65,- €/75,- €

**17. November**, Sonntag 11:00 – 17:00 Kursgebühr 65,- €/75,- €

Auch geeignet als Einstieg in die Weiterbildung ab Februar 2020!

### KURZWORKSHOP NUR MIT VORERFAHRUNG

**20. Oktober**, Sonntag 12:00 – 15:30 Kursgebühr 45,- €/50,- €

\*ermäßigt/Frühbucher (Zahlungseingang bis 3 Wochen vor Kursbeginn)

NEU

### STOCKKAMPFKUNST SCHNUPPERWORKSHOP

Im Mehrgenerationenhaus Habito [www.habito-heidelberg.de](http://www.habito-heidelberg.de)

Heinrich-Fuchs-Straße 83, 69126 Heidelberg

**16. November**, Samstag 14:00 – 17:00

Kursgebühr 15,- €

Anmeldung über [www.gabyschumann.de](http://www.gabyschumann.de)

Bitte möglichst frühzeitig anmelden.

### STOCKKAMPFKUNST-WEITERBILDUNG 2020

Körperliche, emotionale und geistige Stärken entwickeln durch achtsames und spielerisches Lernen. Offen für alle Interessierten.

Termine: Sonntag, 16. Feb. · 8. März · 29. März · 3. Mai · 17. Mai

Kursgebühren: Frühbucher 295,- € (bei Zahlungseingang bis

17. Jan. 2020), danach 350,- € Ort: Ballettstudio, Hebelstr. 3, HD



### KURSLEITUNG: GABY SCHUMANN

Sportpädagogin, Sporttherapeutin.

Stockkampfkunst seit 1994 bei G.Hoffmann

Soto u.a., Ausbildung in Tamalpa Life/Art

Process bei Anna und Daria Halprin, CA.

Info-Telefon & Anmeldung:

**06221-862883** oder **0179 324 34 26**