

# STOCKKAMPFKUNST IN HEIDELBERG

MIT GABY SCHUMANN

TERMINE 1. HALBJAHR 2024



**SPIELERISCH NEUE WEGE ERKUNDEN**

**SICH SELBST UND ANDEREN BEGEGNEN**

**KRAFT UND LEBENSFREUDE ERFAHREN**

**PRÄSENZ UND ACHTSAMKEIT ENTWICKELN**

# STOCKKAMPFKUNST ERLEBEN

Wir werfen und fangen, erlernen traditionelle Schlagformen und meditative Katas, spielen mit Rhythmen, schulen uns in Achtsamkeit und respektvollem Miteinander. Es geht hierbei nie um Körpertreffer. Die Formen entstammen der philippinischen Kampfkunst Escrima und werden manchmal von Musik begleitet. Mein Unterricht hilft Präsenz zu entwickeln, zentriert und erdet. Im Umgang mit den Stöcken wird der Geist ruhig und wach und wir bekommen Zugang zu unserer Kraft und Lebensfreude.

## TERMINE 1. HALBJAHR 2024

### WÖCHENTLICHE ABENDGRUPPE

Dienstags 19:30 – 21:00

Ort: 69221 Dossenheim

**16. Jan. – 19. März** 9 x 90 Minuten Kursgebühr **125,-\***/135,-€

**9. April – 9. Juli** 11 x 90 Minuten Kursgebühr **155,-\***/165,-€

Kein Unterricht in den Schulferien. Zahlbar in 2 Raten.

Der 1. Abend kann als **Schnupperstunde** genutzt werden **15,-€**

### TAGESWORKSHOPS FÜR ALLE

**Sonntag, 10. März**

jeweils 11:00 – 17:00 Uhr

**Sonntag, 5. Mai**

Kursgebühr je **80,-\***/90,-€

Ort: Ballettstudio, Hebelstr. 3, HD

**\*ermäßigt/Frühbucher** (Zahlungseingang bis **4 Wochen** vor Kursbeginn)

### STOCKKAMPFKUNST-WEITERBILDUNG 2024/25

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

**Termine: Sonntag, 20. Okt. · 17. Nov. · 15. Dez. · 19. Jan. · 16. Feb.**

Kursgebühren: **Frühbucher 398,-€** - bei Zahlungseingang bis **20. Sept. 2024**, danach 450,-€ **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 & Anmeldung: ☎ **0 6221 - 86 28 83**  
[schumanng@t-online.de](mailto:schumanng@t-online.de)

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