

## ANMELDUNG

Bitte frühzeitig anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 9. September 2022.

**Verbindliche Anmeldung zur FORTBILDUNG STOCKKAMPFKUNST 2022:**

Name: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Tel.: .....

E-Mail: .....

Die Kursgebühren von ..... €

werden überwiesen auf das Konto:

Gaby Schumann · Sparkasse Heidelberg  
BLZ: 672 500 20 · Kto: 37 37 217

IBAN: DE22 6725 0020 0003 7372 17 · BIC: SOLADES1HDB

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn entsteht eine Stornogebühr von 20 €.

Danach ist die volle Kursgebühr fällig, es sei denn, es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt.

Die genauen Anmeldebedingungen können Sie unter [www.gabyschumann.de](http://www.gabyschumann.de) nachlesen.

Ich nehme eigenverantwortlich an dem Seminar teil. Die Kursleiterin haftet nicht für Personen- oder Sachschäden.

.....  
Datum und Unterschrift



**GABY SCHUMANN**

### Termine 2022/23

9. Oktober, 6. November, 4. Dezember,  
15. Januar, 5. Februar – Je Sonntag 11–17 Uhr

### Kursort

#### Ballettstudio

Hebelstraße 3, 69115 Heidelberg

### Kursgebühren

345,-€

bei Zahlungseingang bis 9. September 2022  
danach 395,-€

**Bitte frühzeitig anmelden.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

### Information & Anmeldung

Gaby Schumann  
Goethestraße 66 · 69221 Dossenheim

**Tel. 0 62 21 / 86 28 83**

SchumannG@t-online.de  
[www.gabyschumann.de](http://www.gabyschumann.de)

# STOCKKAMPFKUNST WEITERBILDUNG 2022/23 in Heidelberg

*Körperliche, emotionale und mentale  
Stärken entwickeln durch achtsames  
und spielerisches Lernen.*



## STOCKKAMPFKUNST

Die Grundlage der in diesem Seminar unterrichteten Stockkampfkunst bilden Formen der philippinischen Stockkampfkunst Escrima. Rhythmen aus der afrikanischen Tradition der Talking Sticks, einfache Stocktänze und Musik ergänzen den Unterricht. Es geht dabei nie um Körpertreffer, vielmehr stehen die Begegnung mit sich und dem Partner im Vordergrund.

Dynamische Schlagfolgen mit 2 Stöcken, sogenannte Sinawallis, Choreographien aus Rhythmus und Grundschlägen, sowie der Einsatz von Musik, wecken unsere Lebendigkeit und Freude. In den meditativ ausgeführten Katas erfahren wir Ruhe und Bewegungsfluss.

Der Unterricht hilft Achtsamkeit und Präsenz zu entwickeln, zentriert und erdet. Es ist ein spielerischer Weg des sich Übens in Klarheit, Konzentration und Gelassenheit. Die Arbeit mit den Stöcken fordert ungeteilte Aufmerksamkeit. Dadurch entspannt sich unser Geist und wir fühlen uns wach. Der Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude öffnet sich. Wir erfahren einen konstruktiven Umgang mit dem Thema Aggression als archaische Kraft.

Stockkampfkunst wird immer öfter in pädagogisch/therapeutisch orientierten Einrichtungen eingesetzt, da sie sich hervorragend dazu eignet, Menschen jeden Alters in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

## SIE FÜHLEN SICH ANGESPROCHEN

- da Sie neue Impulse für Ihre Arbeit in einem pädagogisch-therapeutisch orientierten Beruf suchen (als Pädagoge, Ergo- oder Physiotherapeut, Sozialarbeiter, Lehrer, Psychotherapeut, Priester...)
- oder einfach, weil Sie Freude an Bewegung haben und sich für die Stockkampfkunst interessieren.



## INHALTE DER FORTBILDUNG

- Warm Up nach Musik, um mit den Stöcken vertraut zu werden
- Schlagabfolgen mit 1 und 2 Stöcken
- 12er Kata aus dem Escrima, mit Stock und Holzmesser
- Angriffe und Blöcke
- Rhythmusvariationen - Talking Sticks
- Spielerische Kombinationen aus Schlagfolgen und Rhythmen, auch in Verbindung mit Musik
- Einfache „Stocktänze“
- Spiele zur Gruppenbildung
- Rituale
- Wahrnehmungs-/ Sensibilisierungsübungen
- Eigene Zentrierung und Erdung
- Elemente aus dem Movement Ritual von Anna Halprin zur Entspannung

## KURSLEITUNG: GABY SCHUMANN

- Sporttherapeutin und Gymnasiallehrerin für Sport und Englisch
- Training und Weiterbildung in Stockkampfkunst seit 1994 bei G. Hoffman Soto, Petra Eischeid, Marion Schnurnberger
- Ausbildung in Life/Art Methode bei Daria und Anna Halprin, Kalifornien
- Mehrjährige Weiterbildung in Kreativer Bewegungstherapie und Movement Awareness bei G. Hoffman Soto, Gila Rogers, Claus Bühler
- Ausbildung in Esalen Massage und Integrativer Körperarbeit

**Frauen und Männer, mit und ohne Vorerfahrung, sind willkommen.**

**Sie können meine Arbeit in einem Tagesworkshop kennenlernen.**

**Termine: 13. März und 14. Mai 2022**

**Bitte frühzeitig anmelden.**

**Anmeldung: Tel. 0 62 21/86 28 83**



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