



SELBSTVERTEIDIGUNG | WING TZUN | KIDS KUNG FU

# KAMPFKUNSTSCHULE

BAD AIBLING ROSENHEIM

## Seminar

### GeiShen-Dao

„GaiShen-Dao“ bedeutet die „immerwährende Verbesserung“ dessen was einem wichtig ist. Im Grunde eine taoistisch/buddhistische Art den „richtigen“ Weg zu finden. Ebenso findet sich dies im japanischen Zen immer wieder. Hier möchte ich diesen Gedanken auf die Selbstverteidigung übertragen

### Part 1:

## Escape From Holds, Graps, Locks and Chokes

Liebe Kampfsportfreunde,

mit dem Eröffnen der „Kampfkunstschule Rosenheim“ habe ich endlich die Möglichkeit meine 30jährige Erfahrung in Selbstverteidigung so professionell weiterzugeben wie ich es mir oft selbst gewünscht habe.

In der Seminarreihe „GaiShen-Dao“ möchte ich - frei von jeglichem Konkurrenzdenken - den interessierten Budo-Sportler die Möglichkeit geben sich in seiner Kampfsportart zu verbessern! Aufgrund der Tatsache, dass immer mehr Meister und Großmeister bei mir Unterricht nehmen und dadurch nicht nur schnelle Fortschritte in „Wing Tzun“ machen, sondern das Verständnis für ihre Kampfsportart immens wächst, mache ich diesen Schritt.

**Sonntag, 25.09.2011 | 09.00h - 13.00h | 40.00 Euro**

**Kampfkunstschule Rosenheim, Theodor-Gietl-Str. 1, 1. Stock, 83026 Rosenheim**

**09.00 - 09.30 Nachgeben bei Treffern**

Natürliches Wegstecken von Treffern

**09.30 - 10.30 Befreiung von Haltegriffen**

Anspannung, Richtung, Entspannung

**10.30 - 11.30 Befreiung aus Hebeln**

„Aufweichen der Gelenke“, „Wavemovements“

**11.30 - 12.30 Befreiung aus Würgegriffen**

„Chinesische Krawatte“, „Ushiro Jime“

**12.30 - 13.00 Übungsmethoden**

**Anmeldung unter 0172-8557683 oder [info@kampfkunst-rosenheim.de](mailto:info@kampfkunst-rosenheim.de)**

Ich freue mich auf Euch!

Dai Sifu Bernd

#### TRAINING IN ROSENHEIM

Theodor-Gietl-Str. 1

83026 Rosenheim

Montag 19.30 - 21.00 Uhr

Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr

#### TRAINING IN BAD AIBLING

Im Injoy Fitness-Studio

Westendstr. 9

83043 Bad Aibling

Dienstag 20.15 - 21.45 Uhr

Freitag 19.30 - 21.00 Uhr

Dai-Sifu Bernd Nau, 5. PG

Telefon 01 72-855 76 83

[info@kampfkunst-rosenheim.de](mailto:info@kampfkunst-rosenheim.de)

[www.kampfkunst-rosenheim.de](http://www.kampfkunst-rosenheim.de)

Postanschrift:

Kampfkunstschule Bernd Nau

Breitensteinstr. 42

83071 Schloßberg

Bankverbindung:

Volksbank Raiffeisenbank

Mangfalltal Rosenheim eG

BLZ 71160000

Konto-Nr. 724262