

# Kampfkunst der Achtsamkeit

12.-14. November 2021  
Preetz und Hamburg

mit Joshua Craig aus NYC

## The Power of Non-Resistance

### Die Kraft des Nicht-Widerstands

Was ist Nicht-Widerstand? Wie können wir uns frei bewegen, auch unter Druck eines Gegners? Ausbilder Joshua Craig leitet uns Schritt für Schritt durch vielfältige Übungen, bis wir erkennen, dass der Prozess der Balance von Geist und Körper die Quelle unserer Kraft ist.

- Achtsamkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit
- Entspannung und Ausrichtung
- Bewegung vs Kämpfen
- 6 Richtungen und 3 Dimensionen
- Rotation und Kreisen
- Das universelle Prinzip menschlicher Bewegung



**12. Nov**  
**PREETZ**

18-21h  
45€\*

**13./14. Nov**  
**HAMBURG**

10-18h  
160€

\*für Teilnehmer des Workshops  
in Hamburg kostenlos

Für Mitglieder ca. 10% Rabatt

Infos und Anmeldung:  
**iliqchuan.de**

### Ausbilder Joshua Craig

Joshua Craig ist Schüler von Großmeister Sam Chin und unterrichtet die Kampfkunst der Achtsamkeit in New York City sowie bei Workshops in verschiedenen Städten auf der ganzen Welt. Joshuas Verständnis der Prinzipien zusammen mit seinem Talent, mit Humor und Klarheit zu Unterrichten, haben ihn zu einem beliebten Lehrer gemacht.

