

# Innere Stille - Karate Mini Seminar

20. und 21. Oktober 2018

20. Oktober	21. Oktober
10-22 Uhr	6-16 Uhr

**14 Stunden Training in zwei Tagen.**

## **Technik, Wirkung, Selbsterfahrung**

In diesem Jahr reduzieren wir das Herbst Seminar auf das Wesentliche - Üben, Üben und Üben. In zwei mal 3 Blöcken von zwei oder drei Stunden Länge versenken wir uns in unsere Übungen.

Das reicht für eine tiefe Selbsterfahrung. Die Techniken arbeiten sich durch unseren Körper und berühren jedes Teil in uns. In der Sicherheit des breiten Energiestroms, den die Übungen erschaffen, können wir ganz aufgefächert in unser Bewusstsein treten, gerade so wie wir gebildet sind, nicht mehr aber auch nicht weniger. Wir entdecken viele Facetten, die sich immer feiner auftun und uns bisweilen erstmals bewusst werden.

Unter den günstigen Umständen extremer Übung können sich auch dauerhafte Verschiebungen einstellen, wenn die gewonnenen Einsichten sich ungehindert verankern können. Das kann durch archaische körperliche Erfahrung geschehen oder durch Aktivierung ursprünglicher Instinkte.

Das Training ist sowohl für Einsteiger als für Fortgeschrittene gedacht. Wir schleifen die meiste Zeit Grundtechniken ein und lassen sie mit verschiedenen Akzenten auf uns wirken. Es befördert also sowohl die körperliche Beherrschung der Techniken als auch die Erfahrung ihrer Wirkung auf uns.

Zum Einsickern dieser Erfahrungen lassen wir genügend Pausen. Birgit füllt sie mit leckerem Essen. Wir brauchen uns also um nichts kümmern als um uns selbst.

Beitrag ist 150€ für Vollzahler und 100€ ermässigt. Anmeldungen bitte bis zum 15. Oktober, danach gibt es leider einen Spätbucherschlag von 30 €. Anmeldung bitte per email an [malte@innere-stille.net](mailto:malte@innere-stille.net). Gültig erst bei Zahlungseingang. Kein Rücktritt nach Anmeldung möglich.

