

# Kampfkunst der Achtsamkeit mit Instruktorin Marina Gubnitskaya

## Zhong Xin Dao - I Liq Chuan Kampfkunst der Achtsamkeit

„Fa Jing: Atemarbeit und Entspannung.  
Vier Entspannungsqualitäten:  
locker, weich, elastisch und Fa Jing“

Preetz 04. - 05.05.2024

**Frühbucher bis 05.04.2024**



中心道  
KAMPFKUNST DER  
ACHTSAMKEIT  
ZHONG XIN DAO I LIQ CHUAN  
PREETZ

Instr. Marina Gubnitskaya  
8. Studentlevel 3. Instruktorlevel

**Akademie für Kampfkunst & Achtsamkeit Marian Edem**  
**Kirchenstr. 29, 24211 Preetz**

## Thema: Fa Jing - Atemarbeit & Entspannung

"Fa Jing: Atemarbeit und Entspannung. Vier Entspannungsqualitäten: locker, weich, elastisch und Fa Jing"

Im Seminar der Level-8-Schülerin und I Liq Chuan Instruktorin Marina Gubnitskaya lernen wir, richtig zu atmen, nach Struktur, Anspannung und Entspannung zu suchen und lernen, wie wir Energie (Fa Jing) sofort freisetzen können. Zum Seminarprogramm gehören außerdem der Fa Jing-Komplex für die 4. Schülerstufe und die Verwendung einiger Übungen daraus, Elemente aus der Form „Schmetterlingspalme“ sowie der Fa Jing-Komplex für die 5. Schülerstufe.

Es ist für alle Interessierten offen und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Seminarpreis:

- beide Tage: €200 extern, €180 CFILC Mitglieder
- einen Tag: €100 extern, €90 CFILC Mitglieder

★ **Frühbucherrabatt: Bis 05.04. €180 extern, €160 CFILC**

**Anmeldung: [www.kda-preetz.de](http://www.kda-preetz.de)**

