

# Schwert-Meditation

Des Kuroiran-ryu Kenjutsu

In der heutigen Zeit fühlen sich viele Menschen **blockiert, unsicher**, ärgern sich über andere und sich selbst. Das Gefühl von fehlender Kontrolle tritt auf. Im Seminar zur Schwert-Meditation möchte ich den Teilnehmern nahebringen, wie sie sich in überwältigenden Zeiten ihren **Fokus und Konzentration** erhalten können.

- Inhalt: Bewegungsabläufe mit Holzsword in diversen Übungen, einzeln oder zu zweit.
- Wer: Erfahrung in Meditation ist nicht nötig. Beweglichkeit von Knie, Hüfte und Arme muss ohne Einschränkungen gegeben sein.
- Ausrüstung: Eigene Sportkleidung und Trinkflasche mitbringen.
- Wo: Gossau; eventuell Turnhalle Rosenau.
- Wann: November, an einem Samstagnachmittag.
- Wie lange: 2.5h mit kurzer Pause dazwischen
- Kosten: 150.- bis 200.- CHF je nach Teilnehmerzahl
- E-Mail: [lukas.fries@gmx.net](mailto:lukas.fries@gmx.net)
- Frist: Bitte bei Interesse bis 8.10.22 melden

Gruss            Lukas Fries            Kuroiran-ryu

