

Zhong Xin Dao Workshop mit Instruktor Joshua Craig

Fr, 06.03. bis So, 08.03.2026, 11:00 Uhr - Darmstadt

The Point of Contact: Awareness into Application - Der Kontaktpunkt: Achtsamkeit in Anwendung

Der Kontaktpunkt ist der Moment, in dem Solo-Training funktional wird und Partnerarbeit lebendig wird, wo Struktur und Achtsamkeit aufeinandertreffen und echte Anwendung entsteht.

Im Zhong Xin Dao I Liq Chuan entsteht Fähigkeit nicht aus Technik, sondern aus der Fähigkeit, sich am Kontaktpunkt auszurichten, sodass Kraft aufgenommen, transformiert und ohne Widerstand ausgedrückt werden kann.

Dieser Workshop konzentriert sich darauf zu verstehen, wie innere Ausrichtung, Struktur und Bewusstheit durch den Berührungspunkt in reale Interaktion getragen werden. Wir werden sehen, dass Kontakt, wenn der Körper geeint ist, nicht länger ein Zusammenprall von Kräften ist, sondern ein Kanal, durch den Information, Balance und Kontrolle ausgetauscht werden.

Die Teilnehmenden werden üben:

- ? Kontaktpunkte zu erkennen und zu handhaben, sobald sie entstehen
- ? dynamische Balance zu halten, während Kraft aufgenommen und abgegeben wird
- ? über feste Techniken hinauszugehen hin zu reaktionsfähigem, bedingungsbasierendem Handeln
- ? zu erfahren, wie die Achtsamkeit die Anwendung lenkt

Das Training betont Sensitivität, Ausrichtung und achtsame Beteiligung statt Stärke oder auswendig gelernter Reaktionen. Indem wir verfeinern, wie wir Kontakt begegnen, entstehen Anwendungen mühelos - sowohl in der Kampfkunstpraxis als auch in alltäglicher Bewegung.

Dieser Workshop ist für Übende aller Stufen und Hintergründe geeignet und besonders wertvoll für diejenigen, die ihr Verständnis vertiefen möchten.

Alle unsere Seminare sind verbandsoffen und bedürfen keiner Vorkenntnisse. Infos und Anmeldemöglichkeit direkt hier: <https://iliqchuan-darmstadt.de/?veranstaltung=90969> oder per Mail (info@iliqchuan.de).

<https://iliqchuan-darmstadt.de/?veranstaltung=90969>

Veranstalter: Brizin Training

<https://www.partyamt.com/>

Stand: 15.04.2026 05:41 Uhr