

Tag der Offenen Tür ? I Liq Chuan / Zhong Xin Dao

Samstag, 14.03.2026, 11:00 Uhr - Aikido Dojo, Hochstraße 7

????Leichtigkeit im Körper. ????????Ruhe im Geist. ????????Präsenz im Moment.

Am 14. März 2026 von 11 bis 16 Uhr kannst du I Liq Chuan / Zhong Xin Dao in Darmstadt kennenlernen - eine Kampfkunst, die in erster Linie nicht auf Kampf zielt, sondern auf innere Balance.

Durch sanfte Solo- und Partnerübungen lernst du, dich selbst und andere ohne Kraft oder Widerstand zu bewegen - und deinen Körper auch in herausfordernden Momenten ins Gleichgewicht zu bringen.

Was dich erwartet:

- ? achtsame Bewegung ohne Leistungsdruck
- ? Solo-Übungen für Ausrichtung, Balance und Körperverständnis
- ? Partnerübungen, die Verbindung statt Gegeneinander fördern
- ? innere Balance statt äußerer Kräfte
- ? bewegte Meditation für deinen Alltag

Für wen ist es geeignet?

Für alle Menschen, die Leichtigkeit, Klarheit und innere Ruhe suchen - unabhängig von Fitness oder Vorerfahrung.

Keine Vorkenntnisse nötig. Keine besondere Fitness erforderlich. Einfach kommen, mitmachen, ausprobieren - kostenlos & unverbindlich!

Weitere Infos findest du hier: <https://brizintraining.de/?veranstaltung=91583>

Wir freuen uns auf dich!

<https://brzintraining.de/?veranstaltung=91583>

Veranstalter: Brizin Training

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

Stand: 16.04.2026 01:22 Uhr