

Unterrichts- und Trainingsthemen

- Meditationen, Atemübungen, Yogaübungen, Kung Fu
- Kraft, Kondition und Ausdauer steigerndes Training
- Gewichtsreduzierung bei Übergewicht, Regulierung bei Untergewicht
 - Selbstverteidigung
 - Balanceübungen für das Gleichgewicht
- Ausgleichende Übungen für die linke und rechte Gehirnhälfte
 - Stressbewältigung

Film/Fernsehen

Beratung und Choreographie zu Kampfszenen, sowie Ausbildung und Unterricht/Coaching von Schauspielern.

Praktische Tipps

Training, Unterricht, Therapie als Selbsthilfe, um den Alltag besser zu meistern: So könnte man den Unterricht, den sie hier unter der Leitung eines erfahrenen Lehrers erhalten, bezeichnen.

Seit mehr als drei Jahrzehnten beschäftigt mich dieses Thema der Selbstverteidigung und die Möglichkeiten, diese praktisch im Alltag umzusetzen. Und es ist bis zum heutigen Tag ein Thema, das immer wichtiger wird in Anbetracht der Situationen im täglichen Leben.

Und hier spreche ich einen viel größeren Rahmen an, als man vielleicht im ersten Moment vermuten würde: Selbsterhaltung, Ernährung, Gesundheit, Körperpflege, Vitalität, Heilung, Schönheit, Feng-Shui, Ängste, Aggressionen, Emotionen, Gefühle, Sinne, Träume und Traumata sind nur einige Bereiche, die es zu erforschen gilt.

Ich habe hilfreiche, praktische, theoretische, philosophische und wissenswerte Tipps für Sie gesammelt, die Ihnen neue Impulse geben können. All die genannten Lebensthemen kommen im Unterricht zur Sprache, wenn Sie mehr darüber wissen wollen und mich danach fragen.

Als gelernter Koch und praktizierender Vegetarier kann ich Ihnen auch wertvolle Ernährungstipps geben. Hier unterscheide ich zwischen naturbelassenen Lebensmitteln und den üblichen Nahrungsmitteln, die sie im Supermarkt kaufen können. Auch mittlerweile notwendig gewordene Nahrungsergänzungsmittel (Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe) haben hier einen Einfluss.

Nahrungsmittel sind eben nur Mittel, wie das Wort besagt, welche unseren Körper zwar bedingt ernähren, aber nicht unbedingt die Kraft für unsere täglichen Anforderungen geben – sondern im Gegenteil eher schwächen, müde und träge machen. Es ist heutzutage nicht mehr so leicht, das „Richtige“ zu essen und dem Körper das zu geben, was er wirklich benötigt. Ich gebe Ihnen wichtige Hinweise über Produkte, Kleingedrucktes und vieles mehr und informiere Sie darüber, was Sie unbedingt vermeiden sollten, um Ihren Körper nicht unnötig zu belasten oder gar zu schädigen.

Falls Sie mehr darüber wissen wollen, sollten Sie meinen Unterricht besuchen.

Energien und Kräfte, die sie tagsüber verbrauchen, sollten Sie ihrem Körper und ihrer Seele wieder zurückgeben.

Ich zeigen Ihnen wie.



Privater Unterricht

Ist für Menschen jeden Alters sehr geeignet und sinnvoll, besonders für Kinder, Familien und schutzbedürftige Personen aus den politischen, kulturellen und künstlerischen, medizinischen und heilpraktischen sowie den ganz privaten persönlichen Lebensbereichen.

Die Methode umfasst ganzheitliche moderne Trainingskonzepte und altes Wissen und ist besonders geeignet, für die, die sich schnell, intensiv und effektiv vorbereiten wollen oder müssen. Dieses alte Wissen wird vom Meister zum Schüler weitergegeben, und vermittelt in kleinen Lerneinheiten ganz individuell.

Der Rahmen einer privaten Einzelstunde wie auch im Gruppenunterricht, in der man sich dann kennen lernt, respektiert und akzeptiert und sich so dem Wissen öffnet, macht es möglich, alles wirklich Wichtige auch persönlich direkt ansprechen zu können.

Schritt für Schritt lernt man im Laufe der Stunden, in denen man bereit ist, die Fähigkeit der Willenskraft gezielt so einzusetzen, wie zum Beispiel bei einer Diät oder bei einem Verzicht auf etwas, was man glaubte zu brauchen. Die Gesundheit, die eigene Kraft, die Kondition, die Ausdauer und Vitalität verbessern sich beständig. Die Konzentration und Gedächtnisleistung werden gesteigert und man findet wieder zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Das Selbstbewusstsein entwickelt sich schnell und die Wahrnehmung wird stärker, das Selbstvertrauen wächst. Man wird sensibler und reagiert schneller auf äußere Veränderungen oder Einwirkungen.

Man erkennt die Selbstverteidigung, das Kung Fu wie es hier bereits einsetzt und wirkt, durch die eigene stärker gewordene Selbstsicherheit die ganz automatisch durch die Übungen gezielt gefördert und geschult wird.

Privatunterricht ist eine intensive, effektive, körperliche, seelische und geistige Ausbildung.