

Weiterentwicklung der Samuraiidee  
ins jetzige Jahrhundert - Symbiose von  
japanischer Kampfkunst,  
Körperertüchtigung und Philosophie

## Was es ist

Beweglichkeit in Geist UND Körper

Begegnung

Selbstverteidigung

meinen Körper spüren

Freude an Bewegung

Persönlichkeit entwickeln



Freiheit

mein Zentrum  
als Zentrum von allem fühlen

Zeit, in der ich mich  
um mich selbst kümmere,  
aber gleichzeitig Spaß mit anderen habe

Selbstentwicklung

ich fühle mich offener,  
freier, selbstbewusster

Gemeinschaft erleben  
mit Gleichgesinnten  
auf der ganzen Welt

## Was es bringt

ich lerne ein "ruhender Pol" zu sein

mehr Ruhe, furchtloser sein

Prinzipien sind  
auch verbal anwendbar

KI

mehr Geduld und Selbstwert

Körpergefühl entwickeln

verstärkt partnerorientiertes Denken

schnelles Erfassen von Situationen

lehre beispielgebend

lehre führen ohne zu unterwerfen

Spaß und gegenseitiger Respekt

Fehler sind notwendig um zu lernen

Kleingruppen  
flexible Termine

stelle die Lehre über meinen Status

auch ich lerne noch -  
gemeinsame Entwicklung

Fokus auf Prinzipien,  
Haltung, Blick

persönlicher Unterricht,  
eingehen auf jeden Einzelnen

arbeite vom Groben ins Feine,  
dadurch immer Spaß am Lernen

bringe meine Schüler dazu leichter  
ins Richtige als ins Falsche zu finden

## MEIN Weg

