Wir machen Dich Hieb- und stichfest

VIDARBODUA®
STABFECHTEN

Europäische Fechtkunst & Bewegungskunst

Raus und Fechten

Raus und Fechten

Mit der Fechtkunst Stabfechten werden wir so oft wir können raus gehen und uns in unterschiedlichem Gelände von Wald Wiesen, Bach und Seen aufhalten. Die Natur ist in vielerlei Hinsicht der beste Lehrer, wenn man sich längere Zeit draußen aufhält. Wir werden wandern und an verschiedenene Plätzen halt machen, wo wir immer wieder Fechteinheiten einlegen. Wir machen uns mit dem Gelände vertraut und verbessern unsere Fähigkeiten in verschiedenen Übungen. Das Draußensein in der Natur unterstützt zudem den Zugang zur eigenen Natur um wach, kraftvoll, klar, authentisch und handlungsfähig zu sein. Im kraftvollen Miteinander und Gegeneinander werden wir uns spielerisch im Bewegen, Wahrnehmen, Kämpfen ausprobieren. Dabei trainieren wir den Selbstbeobachter, mit dem wir unsere Persönlichkeitsstruktur durchleuchten und wahrnehmen können. Geheimnisse der Fechtkunst werden Dir preisgegeben und im Üben vertieft. Das vermittelte Wissen, wird Dir helfen Dich selbst zu analysieren und Dich zu verbessern. Du wirst erstaunt sein welches Potential schon immer in Dir steckt, aber vielleicht lange nicht oder noch nie zum Vorschein kam. Ein spannendes Programm mit vielen schönen Momenten erwartet Dich!

Programm

- Stabfechten lernen (Hiebe, Stich & Paraden)
- Stabfechten anwenden
- Umgang mit Druck
- Geheimnisse der europäischen Fechtkunst kennenlernen
- Schritttechnik: Beinarbeit und ein guter Stand
- Erforschen neuer Bewegungsräume
- Freifechten im Raum
- Im freien Gelände fechten
- Spannung- und Entspannungsübungen

Das wirst Du erleben

Durch Körperbewegung, regst Du Deinen Geist an.
Du spürst Deinen Energiefluss beim Stabfechten, Deine Lebenslust und Leichtigkeit.
Du lernst das richtige Maß an Spannung/Entspannung aufzubauen und bist ausgeglichen.
Du sensibilisierst Deine Wahrnehmung, Deine Raum-, Eigen- und Fremdwahrnehmung.
Du trainierst körperlich Deine Anpassungsfähigkeit, geistig Deine kognitive Flexibilität.
Du stärkst Deine Präsenz. Deine innere Haltung und äußere Körperhaltung.
Du bekommst sofortiges Feedback und übst Dich im ständigen Lernprozess.
Du stärkst Dein Selbstwertgefühl und Vertrauen.
Du wirst die Macht der Intention bewusst einsetzen lernen.
Du wirst erfahren, wie Du mit Gegensätzen umgehen und in die Harmonie kommen kannst.
Du kannst das Wissen nebenbei auf Deinen Alltag übertragen.

Leistung

- Einführung in die Fechtkunst Vidarbodua Stabfechten
- Sehr gut strukturierter Aufbau für den Laien und Einsteiger
- 5 Tage individuelle Betreuung in Bewegung
- Individuelle Betreuung
- Professioneller Trainer im Stabfechten
- Ein Erfolgstagebuch

Die Erfahrungen, die Du in diesem Seminarangebot machen wirst, werden Dir hilfreiche Lösungen für den Alltag geben.

Infos

Voraussetzung
keine / für Einsteiger / Einführung in dei Grundlagen

Dauer
5 Tage / 35 Stunden (jeweils 1 Std. Pause)
Dauer: 7 Std. mit 1 Std. Pause
Beginn: 09.00 Uhr – 16.00 Uhr
DI-SA 01. – 05.06.2021
Anreise am Montagabend 18.00 Abendessen

Teilnahmebedingungen
Mindestalter: 18 Jahre
Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen
Freude und Spaß an der Bewegung

Wetter
Das Event findet meistens draußen statt.Bei Bedarf auch mal in der Halle.

Ausrüstung & Kleidung
- Bequeme, sportliche Kleidung
- Schuhe für die Wildnis und wandern
- Taschenmesser mit Säge
- Getränke und Vesper für die Pause
- Stäbe: Rattanstäbe werden gestellt!
  Können auf Wunsch für 39 EUR vor Ort erworben werden.

Melde dich JETZT an!
➜ Hier geht's zur Anmeldung, Terminen und Ort der Veranstaltung

Anmeldebestätigung
Nach Erhalt der Anmeldung bekommst du rechtzeitig
eine Anmeldebestätigung per E-mail zugesandt.

Anmeldeschluss
Spätestens 2 Monate vor dem Seminar.

Weitere Veranstaltungen

Das könnte dich auch interessieren: (Bild anklicken)

Feuerstab

Den eigenen Feuerstab bauen
und Stabdrehen lernen

Langstab nach Hutton

Einführungsseminar
in die Grundlagen des
Fechtsystems mit dem
Stab von 150 cm Länge.

Trainer für Stabfechten

Stabfechten lehren lernen,
Menschen bewegen,
Persönlichkeit fördern

Choreografie & Präsenz

Bühnen-Präsenz
und spannende Kampfmomente

SHOP

T-Shirts und mehr

➜ Jetzt shoppen gehen

So erreichst Du uns

Bei allegemeinen Fragen
Kannst Du Dich gerne an das Institut für Stabfechten wenden:

Gesprächszeiten:
MO, DI, MI, 9:00 – 12.00 Uhr und 13:00 – 15.00 Uhr
Telefon: +49-(0)711-4081589
post@stabfechten.de
www.stabfechten.de

Adresse:
Institut für Stabfechten
Asangstr. 50
70329 Stuttgart

Institut für
Stabfechten