



# Yoga für Kampfkünstler & Athleten

Kraft & Balance  
Präzision & Ausrichtung  
Flexibilität & Mobilität  
Einheit von Bewegung, Atem, Geist

Mittwochs, 20.15 - 21.30 Uhr



Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor e.V.  
Unterfeldstraße 12, 82467 Garmisch-Partenkirchen  
[www.sunmudo-deutschland.de](http://www.sunmudo-deutschland.de)

# Yoga für Kampfkünstler & Athleten

Dieser Kurs richtet sich an Kampfkünstler und Sportler, die bislang wenig Berührung mit Yoga hatten. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf den Gemeinsamkeiten und Ergänzungspotenzialen von Yoga, traditioneller Kampfkunst und anderen Bewegungslehren.

## **Zeit:**

Mittwoch, 20.15 - 21.30 Uhr

Beginn: 19.6.2019

## **Ort & Veranstalter**

Deutsche SunMuDo-Schule Felsentor e.V., Unterfeldstraße 12 (1. Stock)  
82467 Garmisch-Partenkirchen

## **Übungsleiterin**

Birgit Jaeckel hält einen Schwarzgurt in Karate und hat sich als Kind auf der Judo-Matte, dem Eis und später in diversen anderen Sportarten ausgetobt. Seit 2017 trainiert sie die Zen-Kampfkunst SunMuDo. Im Yoga bewegt sie sich seit 2013, das sie seit 2018 auch unterrichtet.

## **Gebühr**

96 € (für zwölf Kurseinheiten), zuzüglich ggffs. Gebühr für die Mitgliedschaft in der Deutschen Sunmudo Schule Felsentor e.V. (ab 36 €/Jahr)  
Verpasste Termine können nach Absprache nachgeholt werden.

## **Anmeldung:**

Email: [birgit.jaeckel@freenet.de](mailto:birgit.jaeckel@freenet.de)

Tel: 0170 2449348



---

## **Weitere Angebote der Deutschen Sunmudo Schule:**

Sunmudo

Tai Chi & Qi Gong

Zen-Meditation

Vermietung von Trainings- und Seminarräumen