



**Jetzt anmelden
und Platz
reservieren!**



YIDO Mind & Body Beginner Workshop von Uwe Wischhöfer

NLP Master, Hapkido 5. Dan + Taekwondo 5. Dan

**„DU SCHAFFST ALLES WAS DU WILLST!“
wie...das erfährst Du auf meinen Workshops!**

21.8.22^(WS I) / **28.8.22**^(WS II) / **04.9.22**^(WS III) / **11.9.22**^(WS IV)
(jeweils sonntags von 13:00-17:00 Uhr - **WS-Tage frei wählbar!**)

Beginner Workshops (WS) I.- IV.

Idealerweise besuchen Sie die WS nacheinander.
Dies ist jedoch keine Voraussetzung, da alle Themen
übergreifend in allen WS Wiederholung finden.

Lerne Deine Stärken kennen! (Hauptthema **WS I**)

TKD: Taeguk II-Jang: **GEIST** in Theorie und Praxis
NLP: negative Glaubenssätze finden und auflösen
HKD: (Hapkido 9. Kup) Befreiungstechniken (21.8.)

Kommunikation im Spiegel! (Hauptthema **WS II**)

TKD: Taeguk I-Jang: **SEE** in Theorie und Praxis
NLP: Matching + Pacing (begegnen, anpassen)
HKD: (Hapkido 8. Kup) Befreiungstechniken 28.8.)

Was Begeisterung vermag! (Hauptthema **WS III**)

TKD: Taeguk Sam-Jang: **FEUER** in Theorie u. Praxis
NLP: Moment of Excellence (Ankern)
HKD: (Hapkido 7. Kup) Befreiungstechniken (4.9.)

Siege - ohne zu kämpfen! (Hauptthema **WS IV**)

TKD: Taeguk Sa-Jang: **DONNER** in Theorie u. Praxis
NLP: Disney Methode (Kreativstrategie für Gewinner)
HKD: (Hapkido 6. Kup) Faustabwehrtechniken (11.9.)

**Alle vier Beginner Workshops eignen sich für
Kampfkunsthelfer und Anfänger ebenso, wie für
Taekwondoin und Hapkido mit Graduierung!**

Die jeweils vierstündigen Workshops können
unabhängig vom Besuch vorheriger Workshops
besucht und verstanden werden. Neben den
jeweiligen Hauptthemen üben wir gemeinsam:

- **Ki-Bewegungsmeditationen** aus dem Yi Jin Jing
- **Mit „DO“**: Sinn u. Weg **zum persönlichen Erfolg**
- **„Übe Achtsamkeit“** (lange vor einer SV-Situation)
- **Trainingsprophylaxe mit Basis-Fallschule**
- **Selbstverteidigungstechniken aus den HKD
Anfängergraden** (Hapkido weiß, gelb, grün)

Sie können einen Dobok (Kampfkunstanzug) tragen
oder auch in bequemer Fitnesskleidung kommen.
Bringen Sie ein Handtuch, vielleicht ein Getränk,
aber vor allem **bringen Sie gute Laune mit :-)**

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme,

Ihr Uwe Wischhöfer

Anmeldung:

Referent: Uwe Wischhöfer
YIDO Mind & Body Coaching
c/o Bodywerkstatt (Andechserstr. 114)
Tel: +49 (0) 171 75 88 90 2
E-Mail: mindset@yido.de
Web: YIDO.de

Body  **Werkstatt**

wo: Bodywerkstatt GmbH
82319 Starnberg / Perchting
Andechser Str. 114
Tel: +49 (0) 8151 744 60 44
Web: Bodywerkstatt.de

Ihre Kosten betragen für jeweils einen **Workshop 60 Euro** inkl. 19% MwSt. Bitte am WS in bar bezahlen!
Einlaß und Kasse erfolgt an den jeweiligen Sonntagen von 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr. WS-Beginn: 13:00 Uhr.
Wir beginnen pünktlich! - Nach 12:45 Uhr nur noch Einlass für Bodywerkstattmitglieder mit Zugangskarte!

Anmeldeschluß für freie Plätze ist immer der Freitag vor dem jeweiligen Workshop. Die Workshops
sind auf 16 Personen begrenzt und entfallen bei weniger als sechs Anmeldungen. **Mindestalter 16 Jahre.**

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Der Reservierungsstatus wird stets auf **YIDO.de** aktualisiert!