

ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

MIT GABY SCHUMANN

TERMINE 1. HALBJAHR 2026



SPIELERISCH NEUE WEGE ERKUNDEN

SICH SELBST UND ANDEREN BEGEGNEN

KRAFT UND LEBENSFREUDE ERFAHREN

PRÄSENZ UND ACHTSAMKEIT ENTWICKELN

STOCKKAMPFKUNST ERLEBEN

Wir werfen und fangen, erlernen traditionelle Schlagformen und meditative Katas, spielen mit Rhythmen, schulen uns in Achtsamkeit und respektvollem Miteinander. Es geht hierbei nie um Körpertreffer. Die Formen entstammen der philippinischen Kampfkunst Escrima und werden manchmal von Musik begleitet. Mein Unterricht hilft Präsenz zu entwickeln, zentriert und erdet. Im Umgang mit den Stöcken wird der Geist ruhig und wach und wir bekommen Zugang zu unserer Kraft und Lebensfreude.

TERMINE 1. HALBJAHR 2026

Veranstaltungsort: 69221 Dossenheim bei Heidelberg

WÖCHENTLICHE ABENDGRUPPE Dienstags 19:30 – 21:00

13. Jan. – 24. März 10 x 90 Minuten Kursgebühr **149,-***/159,- €

21. April – 14. Juli 11 x 90 Minuten Kursgebühr **159,-***/169,- €

Kein Unterricht in den Schulferien. Zahlbar in 2 Raten. Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Der 1. Abend kann als **Schnupperstunde** genutzt werden **15,- €**

SCHNUPPERWORKSHOP

Sonntag, 1. Februar 11:00 – 14:00 Uhr Kursgebühr **48,-***/55,- €

TAGESWORKSHOPS FÜR ALLE LEVEL

Sonntag, 22. Februar jeweils 11:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 21. Juni Kursgebühr je **79,-***/89,- €

***ermäßigt/Frühbucher** (Zahlungseingang bis **3 Wochen** vor Kursbeginn)

INTENSIVTAGE – WEITERBILDUNG 2026 ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

Körperliche, emotionale und geistige Stärken entwickeln durch achtsames und spielerisches Lernen. Offen für alle Interessierten.

Termine: 3 x So. + 1 WE **8. März // 22. März // 18. + 19. April // 10. Mai**

Kursgebühren: **Frühbucher 398,- €** bei Zahlungseingang bis **26. Sept. 2025**, danach 450,- € **Ort:** 69221 Dossenheim bei HD



KURSLEITUNG: GABY SCHUMANN

Sportpädagogin, Sporttherapeutin.
Stockkampfkunst seit 1994 bei G. Hoffmann
Soto u.a., Ausbildung in Tamalpa Life/Art
Process bei Anna und Daria Halprin, CA.

Info & Anmeldung: ☎ **0 6221 - 86 28 83**
schumanng@t-online.de

www.gabyschumann.de