

# ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

MIT GABY SCHUMANN

TERMINE 2. 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 2. HALBJAHR 2026

**Veranstaltungsort:** 69221 Dossenheim bei Heidelberg

**WÖCHENTLICHE ABENDGRUPPE** Dienstags 19:30 – 21:00

**22. Sept. – 8. Dez.** 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**

**Samstag, 26. Sept.** 14:00 – 17:30 Uhr Kursgebühr **48,-\***/55,- €  
**Einstieg in die Abendgruppe im Anschluss möglich**

**TAGESWORKSHOPS FÜR ALLE LEVEL**

**Sonntag, 11. Oktober**

jeweils 11:00 – 17:00 Uhr

**Sonntag, 22. November**

Kursgebühr je **89,-\***/99,- €

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

## INTENSIVTAGE – WEITERBILDUNG 2027 ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

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

**Termine:** 3 x So. + 1 WE **21. Februar // 14. März // 17.+18. April // 13. Juni**

Kursgebühren: **Frühbucher 450,- €** bei Zahlungseingang bis **23. Jan. 2027**, danach 500,- € **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 - 862883**  
[schumanng@t-online.de](mailto:schumanng@t-online.de)

[www.gabyschumann.de](http://www.gabyschumann.de)