

## ANMELDUNG

Bitte frühzeitig anmelden, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Frühbucherrabatt bei Bezahlung bis 23. Januar 2027.

### Verbindliche Anmeldung zur FORTBILDUNG STOCKKAMPFKUNST 2027:

Name: .....

Straße: .....

PLZ, Ort: .....

Tel.: .....

E-Mail: .....

Die Kursgebühren von ..... €

werden überwiesen auf das Konto:

Gaby Schumann · Sparkasse Heidelberg

BLZ: 672 500 20 · Kto: 37 37 217

IBAN: DE22 6725 0020 0003 7372 17 · BIC: SOLADES1HDB

Bei Abmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn

entsteht eine Stornogebühr von 20 € .

Danach ist die volle Kursgebühr fällig, es sei denn,  
es wird ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt.

Die genauen Anmeldebedingungen können Sie  
unter [www.gabyschumann.de](http://www.gabyschumann.de) nachlesen.

Ich nehme eigenverantwortlich an dem Seminar  
teil. Die Kursleiterin haftet nicht für Personen-  
oder Sachschäden.

.....  
Datum und Unterschrift



GABY SCHUMANN

### Termine 2027

21. Februar/14. März/17. + 18. April/13. Juni  
an den Sonntagen: 11:00 -17:00  
am Wochenende: Samstag 11:00-17:00  
Sonntag 10:00 – 16:00

### Kursort

#### Ballettstudio

Hebelstraße 3, 69115 Heidelberg

### Kursgebühren

450,- €

bei Zahlungseingang bis 23. Januar 2027  
danach 500,-€

**Bitte frühzeitig anmelden.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**

### Information & Anmeldung

Gaby Schumann

Goethestraße 66 · 69221 Dossenheim

**Tel. 0 62 21/86 28 83**

SchumannG@t-online.de

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

# ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

Intensivtage – Weiterbildung

**2027** in Heidelberg

*Körperliche, emotionale und mentale  
Stärken entwickeln durch achtsames  
und spielerisches Lernen.*



## ACHTSAME STOCKKAMPFKUNST

Die Grundlage der in diesem Seminar unterrichteten Stockkampfkunst bilden Formen der philippinischen Kampfkunst Escrima. Rhythmen aus der afrikanischen Tradition der Talking Sticks, einfache Stocktänze und Musik ergänzen den Unterricht.

Es geht dabei nie um Körpertreffer, vielmehr stehen die Begegnung mit sich und dem Partner im Vordergrund.

Dynamische Schlagfolgen mit 2 Stöcken, sogenannte Sinawallis, Choreographien aus Rhythmus und Grundschlägen, sowie der Einsatz von Musik, wecken unsere Lebendigkeit und Freude. In den meditativ ausgeführten Katas erfahren wir Ruhe und Bewegungsfluss.

Der Unterricht hilft Achtsamkeit und Präsenz zu entwickeln, zentriert und erdet. Es ist ein spielerischer Weg des sich Übens in Klarheit, Konzentration und Gelassenheit. Die Arbeit mit den Stöcken fordert ungeteilte Aufmerksamkeit. Dadurch entspannt sich unser Geist und wir fühlen uns wach. Der Zugang zur eigenen Kraft und Lebensfreude öffnet sich. Wir erfahren einen konstruktiven Umgang mit dem Thema Aggression als archaische Kraft.

Stockkampfkunst wird immer öfter in pädagogisch/therapeutisch orientierten Einrichtungen eingesetzt, da sie sich hervorragend dazu eignet, Menschen jeden Alters in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu unterstützen.

## SIE FÜHLEN SICH ANGESPROCHEN

- da Sie neue Impulse für Ihre Arbeit in einem pädagogisch-therapeutisch orientierten Beruf suchen (als Pädagoge, Ergo- oder Physiotherapeut, Sozialarbeiter, Lehrer, Psychotherapeut, Priester...)
- oder einfach, weil Sie Freude an Bewegung haben und sich für die Stockkampfkunst interessieren.



## INHALTE DER WEITERBILDUNG

- Warm Up nach Musik, um mit den Stöcken vertraut zu werden
- Schlagabfolgen mit 1 und 2 Stöcken
- 12er Kata aus dem Escrima, mit Stock und Holzmesser
- Angriffe und Blöcke
- Rhythmusvariationen - Talking Sticks
- Spielerische Kombinationen aus Schlagfolgen und Rhythmen, auch in Verbindung mit Musik
- Einfache „Stocktänze“
- Spiele zur Gruppenbildung
- Rituale
- Wahrnehmungs-/ Sensibilisierungsübungen
- Eigene Zentrierung und Erdung
- Elemente aus dem Movement Ritual von Anna Halprin zur Entspannung

## KURSLEITUNG: GABY SCHUMANN

- Sporttherapeutin und Gymnasiallehrerin für Sport und Englisch
- Training und Weiterbildung in Stockkampfkunst seit 1994 bei G. Hoffman Soto, Petra Eiseid, Marion Schnurnberger
- Ausbildung in Life/Art Methode bei Daria und Anna Halprin, Kalifornien
- Mehrjährige Weiterbildung in Kreativer Bewegungstherapie und Movement Awareness bei G. Hoffman Soto, Gila Rogers, Claus Bühler
- Ausbildung in Esalen Massage und Integrativer Körperarbeit

**Alle Interessierten, mit oder ohne Vorerfahrung, sind willkommen.**

Hier können Sie meine Arbeit kennenlernen:  
**Schnupperworkshop** am 26. September 26  
**Tagesworkshops** am 11. Okt. oder 22. Nov.  
Bitte frühzeitig anmelden.

**Anmeldung: Tel. 0 62 21/86 28 83**



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