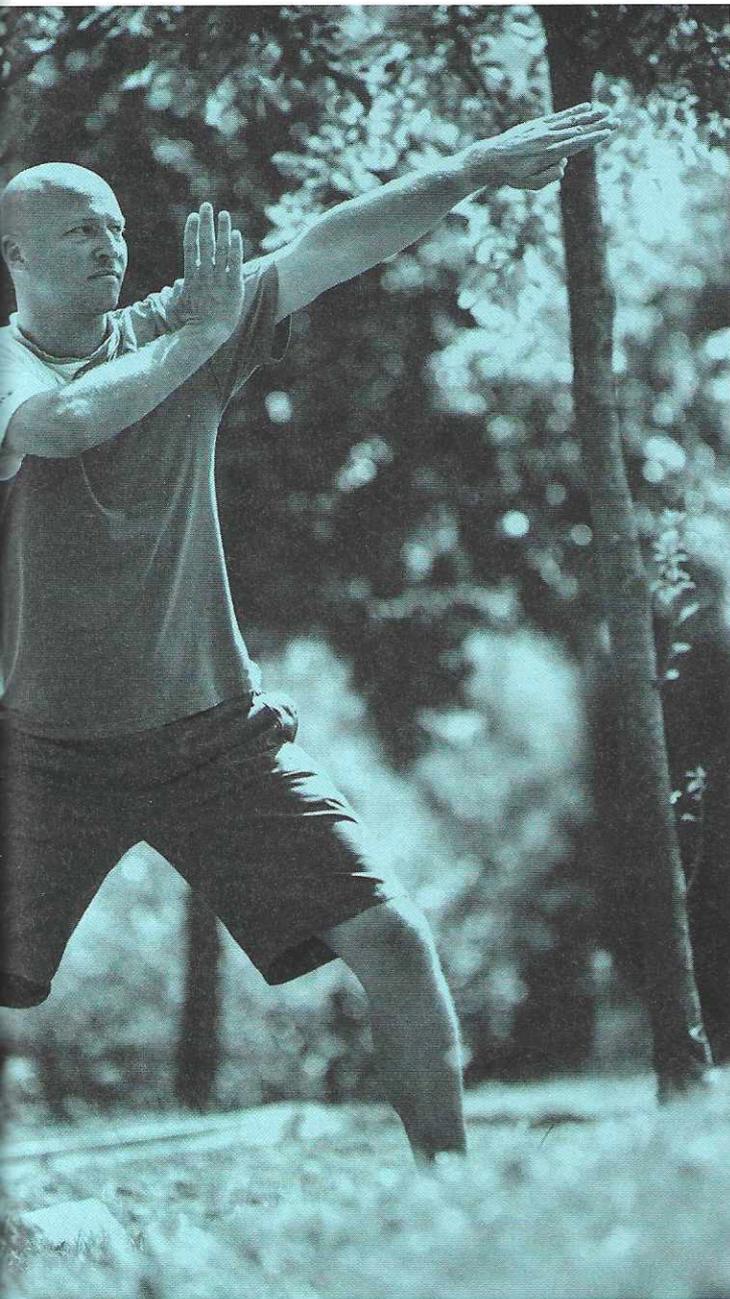


# EIN GANZHEITLICHES TRAINING AUF DEM WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

**Vielseitig:**

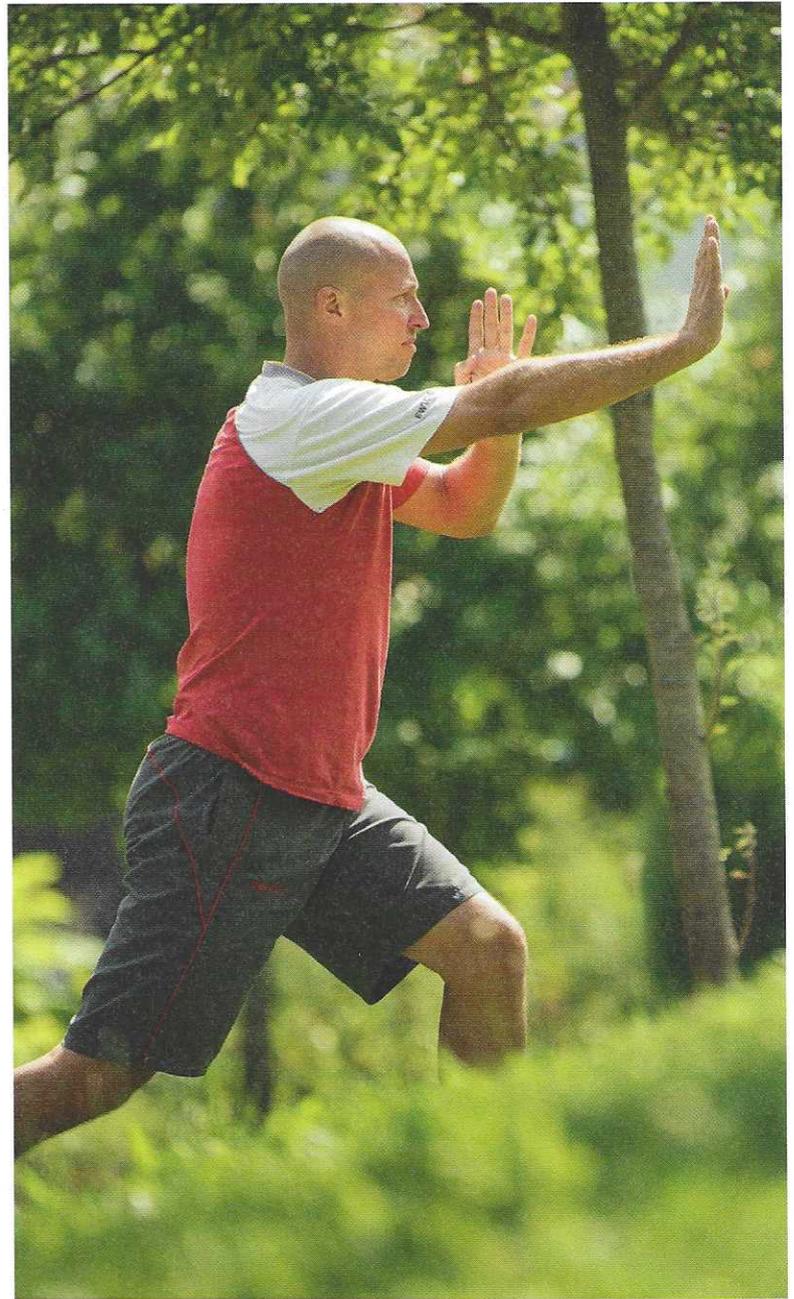
Wing Tsun („Schöner Frühling“) ist eine umfassende Art der Selbstverteidigung, bei der körperliche Kraft eine untergeordnete Rolle spielt und mit ausgeklügelter Technik ausgleichen wird. Dabei steht nicht nur das Erlernen von verschiedenen Techniken im Mittelpunkt. Es handelt sich um ein ganzheitliches Training, bei dem es auch um Selbsterkenntnis geht

Wie anspruchsvoll Golf sein kann, wissen Golfer nur zu gut, denn der Golfschwung erfordert eine koordinative Bewegung des gesamten Körpers. Wer seine Mitte nicht findet, wird schnell die Lust verlieren. Beim Urlaub im SPA RESORT STYRIA erfahren Golfer u. a. bei Wing-Tsun-Coach Matthias Gold mehr über das Zusammenspiel von Körper und Geist.



#### Sieben Fähigkeiten:

Wing Tsun ist vielseitig wie kaum eine andere Kampfkunst. Bestimmte Bewegungsabläufe, Reaktionen und Methoden bilden die Basis eines fundierten, effektiven Trainings. Alles dreht sich dabei um sieben Fähigkeiten. Von Bedeutung ist für Golfer hierbei vor allem die Körperlichkeit: Es geht nicht um einen Muskel, sondern darum, dass die gesamte Körperbewegung die Kraft ausmacht.



#### Bewegungsfreiheit:

Für das Erlernen von Wing Tsun bedarf es keinerlei körperlicher Voraussetzungen. Es ist viel mehr eine Art der Selbstverteidigung, die von allen Altersgruppen und unabhängig von körperlicher Fitness ausgeübt werden kann und zeigt, wie man seinen Körper klug benutzen und die Koordinationsfähigkeit verbessern kann.