

KALARIPAYATTU

5000 Jahre alte indische Kampfkunst



Förderung der Flexibilität in Verbindung mit Ayurveda und Yoga
Einstiegsseminar für Interessierte, Tänzer, Kampfkünstler, u.a.
Keine Vorkenntnisse notwendig

Samstag, 31.10.2015
14:00 Uhr – 18:00 Uhr

matrakala
Uhlandstr. 7 | 68167 Mannheim

Kalaripayattu

Die aus Südindien stammende 5000 Jahre alte Kampfkunst "Kalaripayattu", wird oft als Ursprung aller asiatischen Kampfsportarten gesehen. Sie wird in Südindien gelehrt und ist tief verwurzelt in der indischen Kultur.

Als ganzheitliche Lehre ist Kalaripayattu verbunden mit den Lehren von Ayurveda und Yoga. Diese Kampfkunst ist nicht nur auf schnelle Effektivität ausgerichtet, vielmehr ist Kalari eine Bewegungskunst, bei der Bewegung, Flexibilität und Dynamik im Vordergrund stehen

Viele Bewegungen des Kalaripayattu gehen auf Tierbewegungen zurück, die sich die Menschen vor langer Zeit durch Beobachtung aneigneten, um sich gegen wilde Tiere verteidigen zu können. Beim trainieren fühlt man sich an einen Tanz erinnert, mit dynamisch fließenden Bewegungssequenzen, Drehungen und Sprüngen.

Im Kalaritraining stehen Körperbewusstsein, Selbstwahrnehmung, Konzentration und Beweglichkeit im Mittelpunkt. Der ganze Körper wird sensibilisiert, in Wachsamkeit und Aufmerksamkeit geschult. Das macht es nicht nur für Kampfsportler interessant, sondern auch für Tänzer, Schauspieler und alle Menschen, die ihr Körpergefühl verbessern wollen.

Kenntnisse von anderen Kampfsportarten oder dem Tanz sind von Vorteil, werden dabei aber nicht vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Sportschuhe für den Indoorbereich, ausreichend Getränke
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Teilnahme auf eigene Gefahr.

Anmeldeschluss:

Montag, 19.10.2015

Kosten:

59 Euro

55 Euro für matrakala Kunden

Kursleitung und Veranstalter:

Raju Karampan - Kalarilehrer, Yogalehrer, Tänzer und Choreograph
www.kalari-koeln.de

Veranstaltungsort:

matrakala • Uhlandstraße 7 • 68167 Mannheim

Anmeldung und Informationen:

Telefon: 0621 - 981 81 28

Mobil: 0176 - 687 307 49

E-Mail: info@matrakala.de

www.matrakala.de