

Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

Kampfkunst PUR

mit Karsten Dam aus Dänemark

Letztes Wochenende, am 23.04. und 24.04.2016 veranstalteten wir das zweite Seminar mit Karsten Dam in der Sporthalle Börstingen. Karsten zeigte Bewegungen und Prinzipien der russischen Kampfkunst Systema, die Denis Nobari aus Darmstadt mit vitalen Punkten des Kyusho noch effektiver machte.

Bewegung, Atmung und Gefühl spielt eine große Rolle damit wir die Techniken, die wir in den Kampfsportarten lernen auch in der Realität umsetzen können.

Die höchste Kunst ist der Kampf gegen sich selbst, wir werden von sehr vielem manipuliert und beherrscht, aber der Körper weiß schon alles. Ist nicht ganz leicht sich von Gedanken zu lösen und dem eigenen Körper zu vertrauen. Eine neue Erfahrung, die uns auf unserem Weg weiterbringt.



Am Sonntag verlagerten wir das Training nach draußen und trainierten in der Natur. Wir hatten großes Glück mit dem Wetter, denn wir wären nur im schlimmsten Fall in der Halle geblieben.

Alles gut: Computer, Smartphone, Tablet und Co. Aber vergesst nicht wo Ihr herkommt. Benutzt die Medien, aber lasst Euch nicht von ihnen kontrollieren!

Das Training im Wald, hat uns wieder befreit und uns vergessene Gedanken nach oben geholt!



Bujukai und KQS Instruktor Volker Hipp kennt Karsten jetzt schon 7 Jahre und hat seitdem sehr viel von ihm gelernt. Ein guter Freund, der sich zur Aufgabe gemacht hat Menschen zu helfen, Drogensucht, Depression, Angst und

Verzweiflung sind sein tägliches Brot, die Kampfkunst ist sein Werkzeug um diesen Menschen wieder eine Perspektive zu geben!

Karsten Dam - 2017

Wer sich für **Reiki** und/oder die **Kampfkunst** von Karsten interessiert, kann sich schon jetzt in den Info-Verteiler stellen lassen. Einfach schreiben: volker.hipp@bujukai.de

Mehr Info zu unserem Verein gibt es im Internet unter: www.bujukai.de / Es wird wie gewohnt eine Fotogalerie von diesem Wochenende ins Netz gestellt.