

Siegfried (Siggi) Schott



Als Übungsleiter und Kampfkunstlehrer für traditionelle Kampfkünste, Selbstverteidigung, Qi Gong, Yoga, Atemschulung, Meditationstechniken, Gesundheitsförderung habe ich Schüler aller Altersgruppen im wöchentlichen Training.

Ich bin seit Jahren in verschiedenen Kampfkunstdisziplinen aktiv. Dabei verfolge ich die traditionelle Linie der inneren Kampfkünste, ohne Wettkampf Struktur, nach den die alten, ganzheitlichen, asiatischen Lehren.

Geehrt mit dem Titel:
„Trainer Kampfkunstpädagogik Kempo Konzept“.



Themen die mich auf meinem Lebensweg begleiten:

Shaolin Karate:	Systematisches lernen eines bewährten Konzeptes Blöcke, Schläge, Tritte, Formen. Ein komplettes Kampfkunst System mit viel Aufmerksamkeit auf die Atmung und dem Qi.
Chan Shaolin Si:	Intensives Training, Studium und Meditation. Eine sehr in die Tiefe gehende Kampfkunst, die sie auffordert, sich darauf einzulassen, Grenzen zu entdecken und loszulassen. Chan steht für den Ursprung im Zen Buddhismus, Shaolin bezieht sich auf den Ursprung im Shaolin Kloster, Si ist die chinesische Bezeichnung für Weg.
Selbstverteidigung:	Selbstverteidigung braucht viel Übung, um auch in einer Ausnahmesituation Anwendung zu finden. Ich vermittele wirksame Abwehrtechniken, die effektiv sind. Viele Wiederholungen von Gefahrensituationen sind die Voraussetzungen für ein erfolgreiches lernen und intuitives umsetzen.
Yoga:	Balance, innere Kraft und Harmonie erleben. Aus der Vielzahl von Yoga Übungen wählen ich für sie die Formen und Haltungen aus, die für sie auch machbar

	<p>sind. Aber auch Teile der Atemschulung und Meditationstechniken werden wir einsetzen. Neben einer erhöhten Vitalität wird sich auch ihre Beweglichkeit entscheidend verbessern.</p>
Qi Gong:	<p>Die heilende Kraft des freien Energieflusses.</p> <p>Traditionelle chinesische Übungen und Formen. Die Bewegung folgt der Atmung, dem Qi. Innere Achtsamkeit und Wahrnehmung. Qi Gong trainieren heißt, die eigene Lebenskraft und Lebensenergie durch regelmäßige Übungen erfolgreich zu stärken.</p>
Za-Zen:	<p>Sitzen in Stille.</p> <p>Japanischen Ursprungs. Wir üben uns in Stille sitzend, atmend, in uns sein. Das Ich erkennen. Das Selbst entdecken und erwachen lassen. In seiner vollendeten Form ist Za-Zen ein Zustand hellwacher, gedankenfreier Achtsamkeit. Der Weg der Erleuchtung.</p>
Atemschulung:	<p>Die bewusste Atmung als Quelle der Kraft erleben.</p> <p>Ein Drittel unsere Lebensenergie, Qi beziehen wir aus unserer Atmung. Eine Quelle der Kraft die wir in unserem Alltag oft vernachlässigen. Ich zeige Ihnen den taoistischen Atemzyklus und wie sie diese Kraft wiedererlangen können. Über die Atmung führt der Weg nach Innen, zum Selbst.</p>