

Business Taekwondo - mehr als eine Bewegungskunst

Taekwondo ist eine alte koreanische waffenlose Kampfkunst der Selbstverteidigung mit bloßen Händen und Füßen. Die Beweglichkeit von Geist und Körper wird durch Ausgewogenheit gefördert und hilft dem Alltagsstress zu begegnen und ihn zu bewältigen. Ein gesunder Körper macht den Menschen aktiv. Dabei werden die Energien in jedem Organ des Körpers aktiviert und die Muskeln und das Gehirn stimuliert, wodurch die Willenskraft gestärkt wird.

Durch Taekwondo werden die Führungskraft und ein starker Leistungswille (Kampfgeist) gefördert, die für jede Aufgabe Zuversicht geben, so dass man sie mit Gelassenheit und Sicherheit lösen und daraus innere Ruhe erlangen kann.

Der Unterricht wird von dem koreanischen Weltmeister Pyo, Rak Sun geleitet.

Unsere Übungen bieten Ihnen eine körperliche und mentale Kräftigung sowie:

- Klarheit des Denkens durch die Kraft aus der Stille
- die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu, man arbeitet intensiver und genauer
- die psychische und physische Gesundheit werden gefördert
- die Entscheidungsfähigkeit nimmt zu
- Krisen können besser bewältigt werden
- Begeisterung und Lebensfreude nehmen zu
- die psychische und physische Gesundheit werden gefördert
- Ruhe und Entspannung helfen beim Abbau vom Stress
- die Offenheit gegenüber Veränderungen nimmt zu
- die natürliche Beharrlichkeit im Verfolgen wichtiger Ziele wächst
- man hört besser zu und achtet mehr auf Zwischentöne
- die soziale Kompetenz und das Verständnis gegenüber den Mitarbeiter steigt
- die Führungsfähigkeit wird verbessert
- die Sensibilität wird gesteigert und somit auch das Erkennen der eigenen Emotionen

Traditionelle Methoden der Entspannung, zur Festigung der Gesundheit & Stressabbau.

Workshops, Einzelcoaching, Manager Strategieseminar



Dozent Awai-Cheung

Kinder ,Erwachsene ,Senioren

Weitere Infos :

AIMCC Ltd.

**Schloßstraße 95
12163 Berlin**

Tel. : 030 / 818 20 518

Fax : 030 / 818 20 524

**info@aimcc.de
www.aimcc.de**