



## Martialcombats®

Mit Bewegung bewusst Energie freisetzen

Martialcombats® ist ein in sich geschlossenes Bewegungskonzept, das aus Kampfsport, Tanz und Meditationselementen besteht.

Es baut auf 3 Bewegungsflüssen auf, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern. Diese Abläufe können einzeln oder kombiniert praktiziert werden, jeweils zu einer darauf abgestimmten, energievollen Musik.

Im Körper gestaute Energien können freigesetzt werden, was zu mentaler Balance und inneren Zentriertheit führt. Der Martialcombats®-Fluss wirkt auf Körper, Geist und Seele. Er stärkt unseren Organismus und unsere Gesundheit.

Jede einzelne Muskelgruppe wird gezielt gekräftigt und gedehnt. Dies geschieht absolut gelenkschonend und ohne externe Hilfsmittel. Spezifische Atemtechniken steigern das Konzentrations- und Durchhaltevermögen. Martialcombats® kann überall und von jeder Altersgruppe praktiziert werden, unabhängig von der körperlichen Fitness.



**Gilbert Wolf**

Gründer von Martialcombats® | Privat-Instruktor



martialcombats®

