

SHIDO-business

Der “Fitmacher”

In Japan habe ich in den Klöstern Mönche und alte Meister (Roshi) getroffen, die waren eine bemerkenswerte Mischung aus körperlicher Beweglichkeit und geistiger Spritzigkeit. Ihre Bewegungen waren flink, direkt, harmonisch – ein unmittelbarer Ausdruck einer präsenten, wachen, energischen Geisteshaltung.

„Ein gesunder Körper in einem gesunden Geist.“

Diese Kühnheit des Geistes bei gleichzeitiger körperlicher Frische ist Gegenstand des Seminars mit diversen körperlichen Trainingseinheiten und methodischen Anleitungen. Still wie eine Schneelandschaft und beweglich wie Quecksilber ! Welcome !!

Start now !