



## **Persönlichkeitsentwicklung Bonn durch Bewegung & Lebenskunst GbR**

*www.lebenskunst-bonn.de informiert über Lebenskunst Bonn und Kampfkunst Bonn*

Die Einheit von Körper und Geist ist die Grundlage von Jahrtausende alten asiatischen Bewegungskünsten. Auch das Zentrum für Bewegung & Lebenskunst in Bonn ist davon überzeugt, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper Wohlbefinden und Lebensglück vermittelt. Traditionelle asiatische Kampfkünste und Bewegungssysteme bilden den Rahmen dafür. Vor allem Kindern ab dem 6. Lebensjahr hilft die japanische Kampfkunst Aikido, eine innere und äußere Stärke zu entwickeln.

Kinder die an einer Kampfsportart im Lebenskunst Bonn Zentrum teilnehmen, entwickeln durch regelmäßiges Üben Gelenkigkeit und Ausdauer. Die Körperhaltung verbessert sich und in der geschützten Gemeinschaft, in angenehmer Atmosphäre entwickeln sich Körper und Geist gleichermaßen. Mehr Selbstvertrauen baut sich automatisch auf. Dazu werden Hilfsbereitschaft, Toleranz und Gewaltfreiheit spielerisch antrainiert.

Wer diese Herausforderungen in Kauf nehmen und sich aktiv fördern und entwickeln will, ist in Bonn in der Kampfkunst Aikido oder laido, beim Yoga, Feldenkrais oder Qigong bei Bewegung & Lebenskunst gut aufgehoben. Die jeweiligen Angebote werden von qualifizierten Lehrern angeleitet, die sich ständig weiterbilden. Sie verfügen über langjährige Lebenserfahrung und tragen zur Persönlichkeitsentwicklung der Schüler in Bonn bei. Das Angebot reicht von Aikido über Yoga bis hin zum Führungstraining.

Auf der Webseite befinden sich alle Informationen zu den Kampfsportarten Aikido und laido, die hier trainiert werden können und zu allen anderen Kursen, Yoga, Feldenkrais, Qigong und Meditation. Viele interessante und auch lehrreiche Bilder und Videos laden zum häufigen Besuch der Webseite von Bewegung & Lebenskunst ein.

Für die meisten Angebote ist ein Probetraining möglich. So kann man sich am besten darüber klar werden, welche Sportart zu einem passt. Alles in allem, ein Reinschauen in Bonn-Dottendorf lohnt sich.

### **Pressekontakt**

INTRAG Internet Regional AG

Herr Tobias Gleue  
Sophienblatt 82-86  
24114 Kiel

intrag.de/  
presse-stelle@intrag.de

### **Firmenkontakt**

Bewegung & Lebenskunst GbR

Herr Prof. Dr. Thomas Christaller  
Kessenicher Straße 217  
53129 Bonn

lebenskunst-bonn.de  
info@lebenskunst-bonn.de

Wir sind davon überzeugt, dass Bewegung, Körperempfinden, Lebensführung, Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensglück zusammen hängen. Und zwar in dem Sinne, dass man über Bewegung und Körperempfindung alle anderen Aspekte des Körpers und des Geistes positiv beeinflussen kann.