

MARTIAL MINDFULNESS

MARTIAL ARTS TRAINING IN NIJMEGEN

Fysiek trainen met aandacht, verantwoordelijkheid en zorgvuldigheid.
Geen competitie. Geen status. Geen recreatie.



Voor volwassenen die op een bewuste manier willen trainen.

Lent, Sporthal De Spil.

martialmindfulness.nl

De Martial Mindfulness dojo

Martial Mindfulness is een dojo in Nijmegen waar martial arts wordt beoefend op een bewuste en zorgvuldige manier.

Het gaat om fysieke training met aandacht, verantwoordelijkheid en contact, waarbij leren omgaan met spanning en ontspanning centraal staat.

Mindfulness wordt hier niet los beoefend, maar geïntegreerd in beweging, adem, techniek en fysieke interactie. Die aandacht ontstaat niet buiten de training, maar midden in het fysieke oefenen zelf.

De training is geen sport, geen competitie en geen recreatieve les. Er wordt gewerkt in kleine groepen, met structuur en begeleiding, zodat zowel beginners als mensen met ervaring stap voor stap kunnen leren. Je hoeft geen ervaring te hebben met martial arts om te starten, maar wel bereidheid om fysiek te trainen en aandachtig te oefenen.

Binnen de dojo wordt gewerkt met vormen en principes uit verschillende martial arts, waaronder Okinawaans karate en Russisch Systema, zonder dat één stijl of systeem wordt gevolgd. De nadruk ligt op hoe je beweegt, reageert en keuzes maakt in contact met een ander, niet op prestaties of rang.

Deze training is bedoeld voor volwassenen die willen oefenen met aandacht en willen onderzoeken wat fysieke training kan betekenen, niet alleen lichamelijk maar ook mentaal.

Op de website vind je uitgebreide uitleg over de training, de uitgangspunten en de voorwaarden om te starten:

martialmindfulness.nl