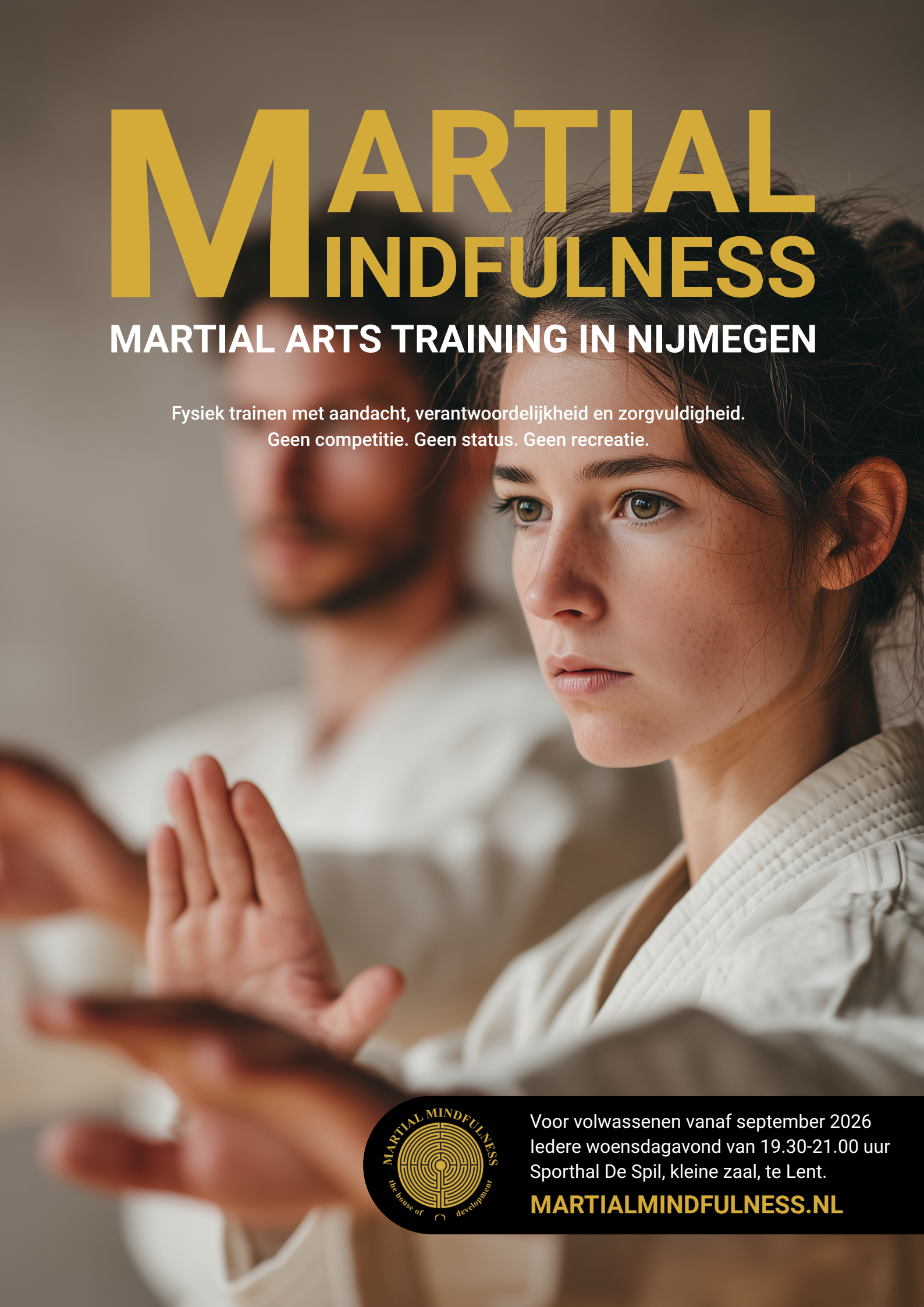
MARTIAL
MINDFULNESS
MARTIAL ARTS TRAINING IN NIJMEGEN
Fysiek trainen met aandacht, verantwoordelijkheid en zorgvuldigheid.
Geen competitie. Geen status. Geen recreatie.
MARTIAL MINDFULNESS
the house of development
Voor volwassenen vanaf september 2026
Iedere woensdagavond van 19.30-21.00 uur
Sporthal De Spil, kleine zaal, te Lent.
MARTIALMINDFULNESS.NL

De Martial Mindfulness dojo

Martial Mindfulness is een dojo in Nijmegen waar martial arts wordt beoefend met aandacht, verantwoordelijkheid en zorgvuldigheid.

De training bestaat uit fysiek oefenen in contact met een ander, waarbij afstand, timing en reactie centraal staan.

Aandacht ontstaat binnen het bewegen zelf, in adem, houding en techniek. Aandacht blijft aanwezig tijdens het contact met een ander.

De training is geen sport, geen competitie en geen recreatieve les.

Er wordt gewerkt in kleine groepen, met structuur en begeleiding, zodat er ruimte is om stap voor stap te oefenen en te corrigeren.

Je hoeft geen ervaring te hebben met martial arts om te starten, maar wel bereidheid om fysiek te trainen, te herhalen en verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen handelen.

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 voor wie deze manier van trainen passend is.

Op de website staat verdere informatie over de training, de uitgangspunten en de voorwaarden om te starten: