



**Bayerischer Karate Bund e.V.**

**Breitensport**

氣

**BUDOKAN München e.V.**  
Traditionelles Karate München

## **BKB-Breitensportprogramm Shiatsu Bernhard Milner 2022**

**Aufbau- & Wiederholungs - Lehrgang  
17. - 18.12.2022:**

**Praxis:** Der Weiterbildungs - Kurs im Shiatsu ist eine Wiederholung von Gelerntem und beinhaltet zusätzlich weitere Inhalte, wie **Kräftigung des Immunsystems, Beseitigung des Ermüdungssyndroms (Burn-Out), tonisierende Punkte zur Energiesteigerung und Reflexzonen der Hand**

**Samstag 10.00-13.00 und 14.00-18.00 Uhr**  
**Sonntag 10.00-12.00 Uhr**

**Gebühren:** **65 Euro** bei Voranmeldung an Budokan München (s.u.) bis spätestens **01.12.22**, danach **70 Euro**.  
**Haftungsausschluß!**

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer des Grundlehrganges aus 2019/20, ist aber auch für neue Interessenten geeignet, die sich mit Shiatsu vertraut machen wollen.

**Teilnehmeranzahl begrenzt auf maximal 35 Personen, es gilt die Reihenfolge der Voranmeldung bzw. des Zahlungseinganges!**

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Iso-/Yogamatte, warme Decke, kl. Kissen, ev. warme Socken

**Budokan München e.V.**

**Ostpreußenstraße 88, 81927 München, Kleinsporthalle der Grundschule**

Gabriella Gembe (0172 / 821 68 96) - Büro und Sekretariat  
Christian Gembe (0160 / 944 50 9785) - Trainer im Budokan

[www.kampfkunstschule-budokan.de](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)

[kontakt@kampfkunstschule-budokan.de](mailto:kontakt@kampfkunstschule-budokan.de)

Karate • Tradition • Erleben • Stärke



**Bernhard Milner**  
9. Dan Shôtôkan DKV  
Karate-Lehrer und Gesundheitstrainer, Shiatsu-praktiker, Bundes-Stilreferent Shôtôkan im DKV