

# **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 !**