



DEUTSCHE KAMPFKUNST FÖDERATION E.V.
Der Fachverband für Kampfkünste

Geschäftsstelle:

Sportschule Yawara e.V.
Gerhardstraße 85, D – 24105 Kiel
Tel.: +49 (0) 431 – 84571

Ausschreibung zu einem Workshop

Thema: Gesunde Routinen im Alltag

Referentin: Yasemin Kraus, *1.Dan Kickboxen*

Datum: So, 12. Oktober 2025 von 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Sportschule Yawara Kiel, Gerhardstr. 85, 24105 Kiel

Teilnahmeberechtigt: Alle Interessierten

Kosten: 20,00

Anmeldung: schriftlich bis zum 8.10.2025
per Email an info@dkkf.de

Du möchtest deinen Alltag bewußt gestalten und gesunde Gewohnheiten fest etablieren? In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam ein in die Welt eines gesunden Lebensstils und entdecken, wie Du mit den richtigen Routinen mehr Wohlbefinden in Dein Leben bringst. Wir beleuchten die wichtigsten Säulen Deiner Gesundheit: von Sport über Ernährung bis hin zu Entspannung, Achtsamkeit und Selbstreflexion. Gemeinsam erarbeiten wir praktische Routinen, die Du ganz einfach in Deinen Alltag integrieren kannst. Freue Dich auf praktische Übungen (Atemtechnik, Meditation, Journaling, Yoga) und Tiefenentspannung durch ein wohltuendes Sound Bath

Mit sportlichen Grüßen

Klaus Härtel, 1.Vors. DKKF