

JULI/ AUGUST 2026

THE ART OF BLOOMING

EIN SEMINAR VON ANNIKA SALA

WOCHENENDSEMINAR THE ART OF BLOOMING

ERLEBE EIN INTENSIVES UND INSPIRIERENDES SOMMER-WOCHENEND-SEMINAR, DAS DEM KUNG FU GEWIDMET IST.

THE ART OF BLOOMING IST EIN SEMINAR, DAS IN DER HANSESTADT HAMBURG STATTFINDET. ES WURDE ENTWICKELT, UM EINE TIEFERE VERBINDUNG MIT DEINEM KÖRPER, DEINER ENERGIE UND DEINER INNEREN STÄRKE AUFZUBAUEN.

VERWURZELT IN TRADITIONELLEN CHINESISCHEN TRAININGSMETHODEN FOLGT DIESES SEMINAR EINER STRUKTUR, DIE SICH ENG DARAN ORIENTIERT WIE ES IN CHINA GELEHRT WIRD.

DIES IST EINE EINLADUNG, DICH VON INNEN HERAUS ZU ÖFFNEN, STÄRKE UND SANFTHEIT ZUGLEICH ZU KULTIVIEREN UND DEINE PRAXIS AUF NATÜRLICHE UND AUTHENTISCHE WEISE ERBLÜHEN ZU LASSEN.

WO:

MOVEMENT SPACE
HAMBURG: PAULINENALLEE 28,
20259, DEUTSCHLAND

WANN:

JULI
3.7 - 5.7

AUGUST
14.8 - 16.8



WAS WIR PRAKTIZIEREN:

KUNG-FU-GRUNDLAGEN



Wir erarbeiten eine solide Basis durch grundlegende Stände, Bewegungen, Koordination und Ausrichtung. Die Grundlagen bilden die Wurzeln aller Formen und sind essenziell für eine stabile und nachhaltige Praxis.

KÖRPERÖFFNUNG & INNERE WAHRNEHMUNG



Ein zentraler Schwerpunkt liegt auf der Öffnung des Körpers von innen heraus. Durch achtsame Bewegung, bewusste Atmung und klare Struktur lösen wir Spannungen, schaffen Raum und ermöglichen es der Energie frei zu fließen.

MEIHUA QUAN



Wir werden intensiv in die traditionelle Form eintauchen. Diese Stände gelten als ein besonderer Schatz der chinesischen Kampfkunst. Sie schulen Balance, innere Verbindung und Rhythmus und fördern zugleich Eleganz und Kraft.

TRAININGS- PHILOSOPHIE

Das Seminar folgt einer klaren und disziplinierten Struktur, inspiriert von der traditionellen chinesischen Kampfkunst. Das Training ist fokussiert, körperlich erfahrbar und praxisnah – zugleich jedoch stets verbunden mit innerer Achtsamkeit und persönlicher Entwicklung.

Wir arbeiten mit Wiederholung, Halteübungen, Präsenz und bewusster Anstrengung, sodass Kraft, Beweglichkeit und Klarheit mit der Zeit auf natürliche Weise wachsen können.

Dabei geht es nicht darum, härter zu pushen, sondern darum, sich tiefer zu öffnen.





FÜR WEN IST DIESES SEMINAR GEEIGNET?

Das Seminar ist offen für **alle Altersgruppen und Erfahrungsstufen**. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ganz gleich, ob du neu im Kung-Fu bist, neu in der Bewegung generell oder bereits seit Jahren trainierst – du wirst so angeleitet, dass du auf deinem eigenen Niveau arbeiten kannst und dabei dennoch gefordert und inspiriert wirst.

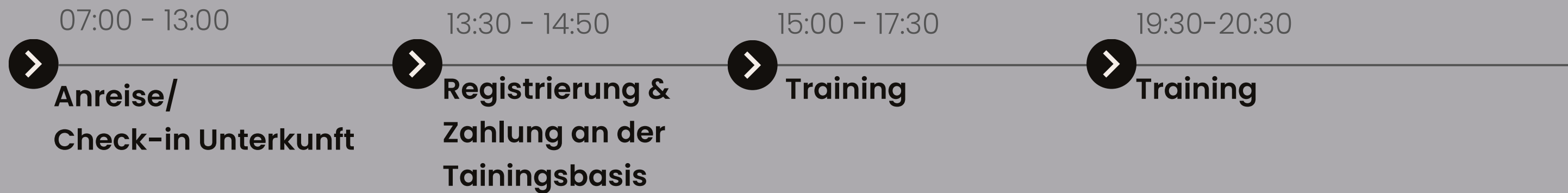
SEMINARSPRACHE

Die Sprache des Seminars richtet sich nach der Zusammensetzung der Gruppe. Ich spreche sowohl Deutsch als auch Englisch und werde selbstverständlich zwischen beiden Sprachen wechseln, sodass ein ausgewogener Mix entsteht und alle Teilnehmenden gut folgen können.

ZEITLICHER ABLAUF

EIN WOCHENENDE

FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG

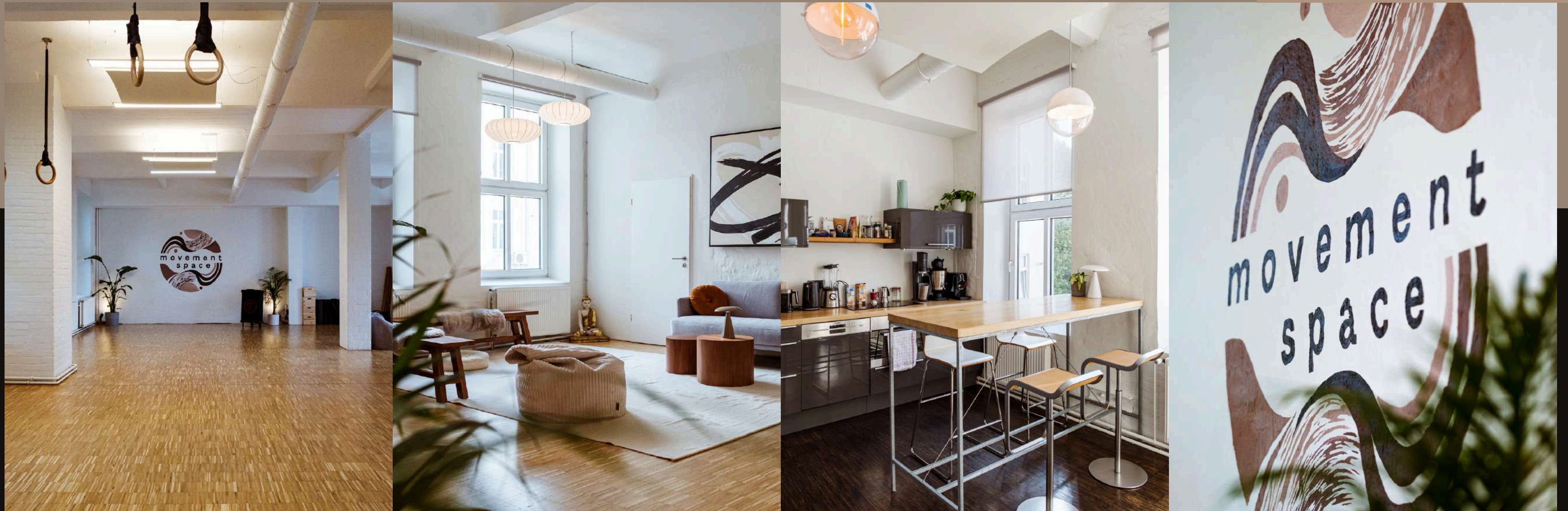


TRAININGSBASIS

- Ein Trainingsraum im Innenbereich steht während des gesamten Seminars zur Verfügung.
- Es gibt einen gemütlichen Chill-out-Bereich, in dem ihr euch während der Pausen entspannen könnt.
- Die Teilnehmenden sind herzlich eingeladen eigene Verpflegung mitzubringen.
- Eine Küche steht zur Verfügung, in der Speisen zubereitet oder aufgewärmt werden können.
- Am Veranstaltungsort befinden sich Toiletten sowie **ein** Umkleieraum für **alle Geschlechter**.
- Bitte beachtet, dass **keine Duschen** vorhanden sind.

WO:

MOVEMENT SPACE
HAMBURG: PAULINENALLEE
28, 20259, DEUTSCHLAND



PREISE & WAS IST ENTHALTEN

Teilnahmegebühr pro Wochenende

Regulär: 399€

Early-Bird: 349€ (bis zum jeweiligen Stichtag)

Im Seminarpreis enthalten:

Die Seminargebühr umfasst alle Trainingseinheiten des jeweiligen Wochenendes: Freitag, Samstag und Sonntag.

Unterkunft & Verpflegung:

Die Unterkunft ist nicht im Seminarpreis enthalten. Die Teilnehmenden wählen und buchen ihre Übernachtung selbst, ganz nach persönlicher Präferenz, z. B. in einem Hotel, Airbnb oder Hostel.

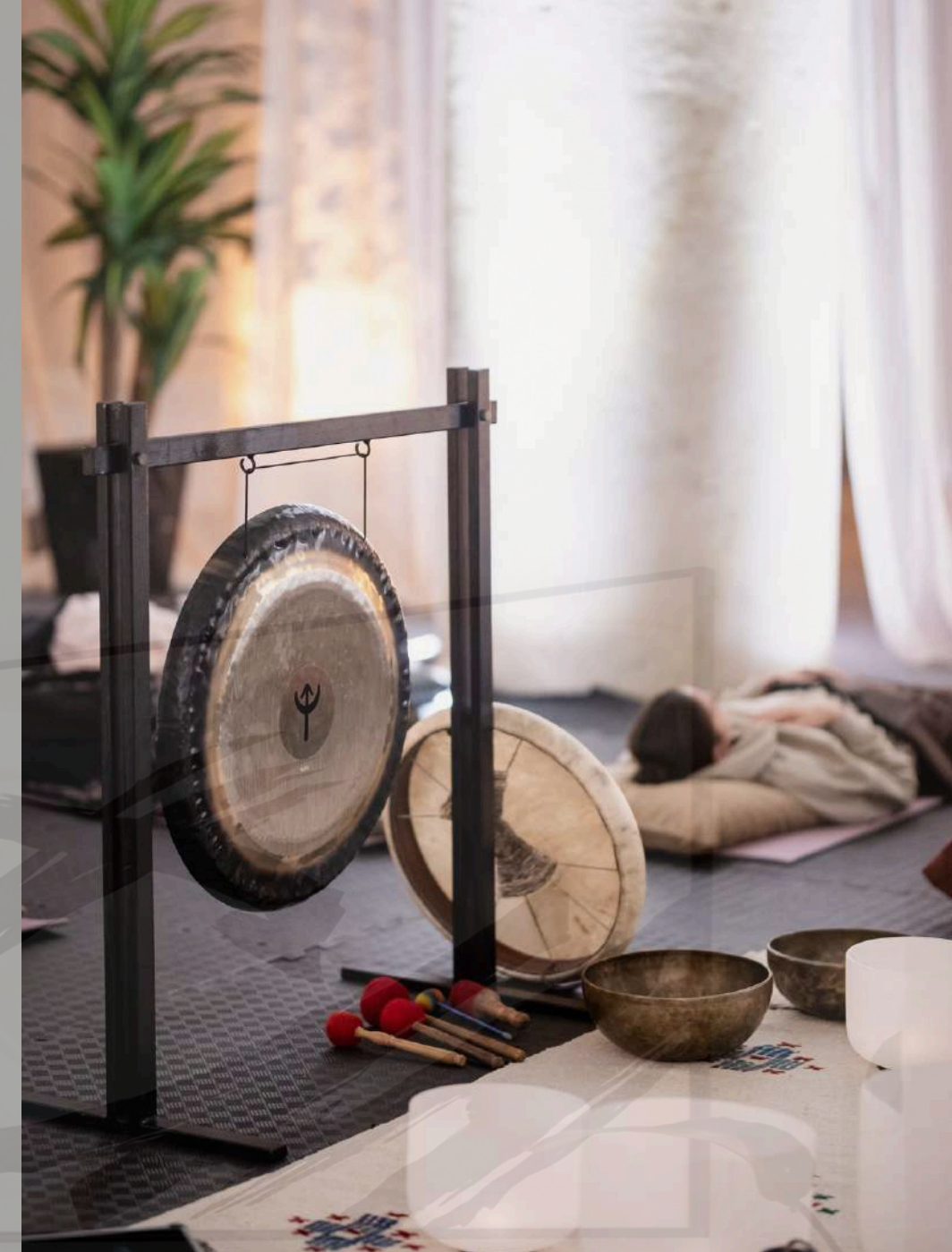
Die Verpflegung ist ebenfalls nicht im Seminarpreis enthalten.

Eine Küche steht zur Verfügung, in der Speisen aufgewärmt oder in einfacher Form zubereitet werden können. Da wir den Raum mit mehreren Teilnehmenden gemeinsam nutzen, bitte ich alle um Rücksichtnahme und darum, auf aufwendiges Kochen zu verzichten.

Das Aufwärmen von Mahlzeiten oder die Zubereitung leichter Speisen ist selbstverständlich möglich.

Pausen & Rückzugsbereich

Ein Chill-out-Bereich steht zur Verfügung. In den Pausen habt ihr die Möglichkeit, euch im Innenbereich zu entspannen oder nach draußen zu gehen, um zwischen den Einheiten zur Ruhe zu kommen.



ANMELDUNG & VERBINDLICHKEIT

ANMELDUNG



Um dich für das Seminar anzumelden, lade bitte das Anmelde-PDF herunter, fülle alle erforderlichen Angaben vollständig aus und sende das unterschriebene Formular per E-Mail zurück.
Mit dem Absenden des ausgefüllten und unterschriebenen Anmelde-PDFs bestätigst du deine Teilnahme und erklärst dich mit allen Seminarbedingungen einverstanden.
Die Anmeldung ist verbindlich, und dein Platz wird exklusiv für dich reserviert.

VERBINDLICHKEIT & TEILNAHME



Solltest du nicht am Seminar teilnehmen können, hast du die Möglichkeit, deinen Platz auf eine andere Person zu übertragen.
Bitte informiere mich in diesem Fall vorab per E-Mail und sende das ausgefüllte Anmelde-PDF der neuen teilnehmenden Person, damit die Änderung ordnungsgemäß dokumentiert werden kann.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN



Die Zahlung erfolgt in bar in Euro. Sollte eine teilnehmende Person ohne Übertragung des Platzes nicht am Seminar teilnehmen, ist eine zukünftige Anmeldung zu weiteren Seminaren nicht mehr gestattet.

WARUM ES DIESE REGELUNGEN GIBT



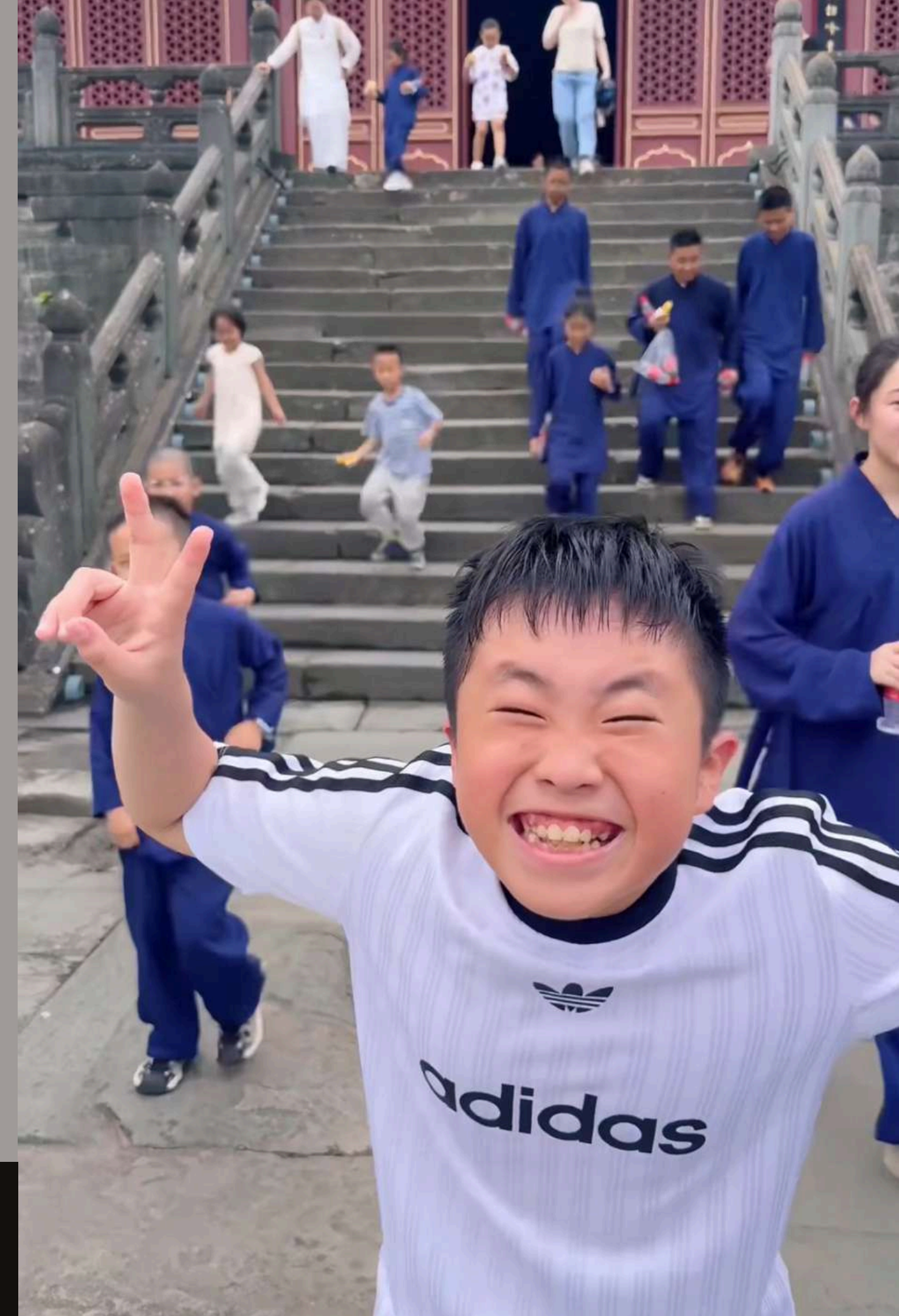
Kung Fu ist eine Praxis von Verbindlichkeit, Verantwortung und bewusster Entscheidung. Mit deiner Anmeldung wird ein Platz speziell für dich reserviert.
Diese Regelung dient der Fairness gegenüber der Gruppe, dem respektvollen Miteinander und der Integrität des gemeinsamen Trainingsraums.
Mit dem Absenden des ausgefüllten und unterschriebenen Anmelde-PDFs per E-Mail bestätigst du deine verbindliche Teilnahme und erklärst dich mit diesen Bedingungen einverstanden.

ANMELDE-PDF HERUNTERLADEN

Bitte lade das Anmelde-PDF
herunter, fülle es vollständig
aus, unterschreibe es und
sende es anschließend per E-
Mail an:

info@annikasala.com

Mit dem Eingang des
ausgefüllten und
unterschriebenen Formulars
ist dein Platz exklusiv für dich
reserviert.





THE ART OF BLOOMING



ÜBER ANNIKA SALA

Ich, Annika Sala, bin in Cancún, Mexiko, aufgewachsen als Tochter eines mexikanischen Vaters und einer deutsch-niederländischen Mutter. Beruflich habe ich zunächst einen juristischen Weg eingeschlagen und einen Bachelor of Laws erworben, bevor ich meine wahre Berufung und Leidenschaft gefunden habe: Geschichten zu erzählen, die die Herzen der Menschen berühren – sei es als Schauspielerin, Drehbuchautorin und Stunt-Fighterin oder durch meine Erfahrungen mit der Kampfkunst in China, die ich mit großer Freude mit der Welt teile.

Ich pflege eine enge Verbindung zu meinem Meister Shifu Yanpeng in China und lerne weiterhin regelmäßig von ihm. Mir wurde die Erlaubnis erteilt, dieses Wissen weiterzugeben und ich freue mich sehr darauf, es mit euch zu teilen.

KONTAKTIERE MICH!

Social Media : @annikasala
E-Mail : info@annikasala.com

