

„PEACEFUL WARRIOR RETREAT“ TAEKWONDO & MARTIAL ARTS WITH NUNO DAMASO

Monte Orada, Alentejo, Portugal
29.9. - 5.10.2018



WIR OFFERIEREN EUCH EIN KAMPFKUNSTSEMINAR,
IN EINER BEEINDRUCKENDEN UMGEBUNG, NAHE DER
PORTUGIESISCHEN ATLANTIKKÜSTE.

Das Monte Orada ist ein bezauberndes
Retreat-Zentrum, welches sich ca. 1.5 Stunden
von Faro und 2.5 Stunden von Lissabon
befindet. Zusätzlich zu einer besonders
ausdrucksstarken und naturbelassenen
Umgebung, bietet das Zentrum vielseitige
Übernachtungsmöglichkeiten und eine
optimale Infrastruktur für unser Kampf-
kunstseminar. In unmittelbarer Umgebung
gibt es mehrere Strände, die sich für diverse
Aktivitäten anbieten. Das Zentrum orien-
tiert sich grundsätzlich an ökologischen
Werten, auch im kulinarischen Bereich.
Es bietet seinen Gästen eine qualitativ
hochstehende und vielseitige Kost, für eine
gesunde und stärkende Verpflegung.

Info: www.orada.eu



Unser Seminar soll in einem holistischen
Kontext stattfinden, daher wird es ein aus-
sergewöhnlich vielseitiges Training geben.
Ziel wird sein, Natur und Kampfkunst zu
verbinden und von den Wechselwirkungen
zwischen den folgenden Praktiken zu
profitieren:

Taekwondo, Hapkido, Meditation,
Qigong, Taichi und Traditionelle
Chinesische Medizin (TCM)

Neben dem physischen Training werden
die Lehre von Yin und Yang, Energearbeit
und die Zusammenhänge zwischen der
TCM und den Kampfkünsten, den Kern
des Seminars bilden. Die Grundlagen der
TCM werden den Teilnehmern, in einer
täglichen Unterrichtsstunde, weitergegeben.

BEGINN UND ENDE DES SEMINARS:

Ankunft: Samstag 29.9.2018 – 14.00 Uhr
Abreise : Freitag 5.10.2018 - 11.00 Uhr
(Am ersten und am letzten Tag des Seminars
findet jeweils ein Spezialprogramm statt.)

TAGESPROGRAMM:

06.30 – 07.30 Meditation und Qi-Gong
07.45 – 08.45 Frühstück
09.30 – 11.45 Taekwondo und Hapkido
12.00 – 13.00 Mittagessen
13.00 – 17.30 Massage, Surf, Yoga, Reiten,
Kayak, Biking, Jeep Safari
oder Entspannung am
Strand (Diese Aktivitäten
sind nicht im Preis inbegriffen)
17.30 – 18.30 Taichi
19.00 – 20.00 Abendessen
20.00 – 21.00 Theorie TCM und Kampfkünste

Nach dem Aufstehen, bis zum Mittagessen
werden wir gemeinsam eine Zeit der Stille
einhalten in der nicht gesprochen wird.
Diese dient dazu, dass Neuaufgenommene
in uns zu festigen und nachhaltig Ruhe zu
finden. Wir empfehlen den Teilnehmern,
während des gesamten Seminars, auf
Mobiltelefone zu verzichten.

PREISE SEMINAR:

Inbegriffen im Seminarpreis : 30 Stunden
Kampfkunstunterricht, Theorielektionen,
Vollpension mit 3 Mahlzeiten täglich,
7 Übernachtungen, Pizza-Night, T-Shirt.

- Doppelzimmer oder Twin : Euro 1300.-
- Schlafsaal (12 Personen) : Euro 1200.-

Nicht inbegriffen sind: Flug, Transport
zum Zentrum „Monte Orada“,
Freizeitaktivitäten, zusätzliche Getränke.

BANKVERBINDUNG UND ZAHLUNG:

Ubs Birsfelden / Suisse
Kim Taekwondo Schule
Nuno Damaso
Peaceful Warrior Retreat Portugal

IBAN: CH53 0023 3233 1962 7201 R
SWIFT/BIC : UBSWCHZH80A

Anmeldefrist und Zahlung:
30.5.2018

ANMELDUNG AN:

Nuno Damaso
Am Stausee 42
4127 Birsfelden

Tel. 0041 79 337 74 31
email : nuno.damaso@bluewin.ch

Name und Vorname:
Adresse:
Geburtsdatum :
Tel:
Email:
Club:
TKD Grad:
Art des Zimmers:

Mit der Anmeldung zum « Peaceful Warrior Retreat
Portugal » bestätige ich, die vollumfängliche Verant-
wortung im Falle eines Unfalles oder Krankheit,
während des Seminars, zu übernehmen.

Im Falle einer Annullierung bis am 30.8.2018, ist
gegen Vorlage eines Arzzeugnisses eine Rückerstat-
tung von 70% der Gesamtsumme möglich.

Datum:
Unterschrift:

ORGANISATOR UND TRAINER:

Nuno Damaso praktiziert seit bald 40 Jahren Taekwondo und führt seine Schule in Basel seit 25 Jahren. Ihm wurde der 7. Dan durch die „World Taekwondo Federation“ und dem „Kukkiwon- Taekwondo-HQ“ zugesprochen. Dazu ist er im besitz vom „Leistungssport Trainier Diplom“ von „Swiss Olympic“.

Nach einer langen Zeit als Profi-Kämpfer und vielen Jahren als Trainer, gilt seine Aufmerksamkeit heute speziell dem ganzheitlichen und therapeutischen Aspekt der Kampfkünste. Er praktiziert mit viel Hingabe Tai-Chi und Qi-Gong.

Durch die Ausübung der inneren chinesischen Kampfkünste, entsprang ein starkes Interesse an der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Heute ist er in Besitz einer abgeschlossenen Ausbildung als Akupressur-Therapeut.

Aufgrund seiner facettenreichen Erfahrungen und der holistischen Art Kampfkünste zu leben und zu lehren, ist er in der Schweiz sowie in Europa als Trainer sehr gefragt und genießt einen hohen Grad an Anerkennung.

Das Bedürfnis die Kampfkünste, im Kontext der natürlichen Umgebung des Menschen, seinen Schülern nahe bringen zu können, haben Nuno dazu gebracht, ein solches Seminar in dieser noch nie dagewesenen Form, zum ersten Mal anzubieten.

INFO:

www.taekwondo-bs.ch
nuno.damaso@bluewin.ch

