To Bo or not to Bo?



Twee uur samen in beweging met de Japanse staf.

De bo is de lange houten staf uit het bojutsu, een eeuwenoude Japanse krijgskunst. In deze workshop leert je team stap voor stap de basistechnieken: alleen, in duo en als groep. Voorkennis is niet nodig, alleen zin om samen iets nieuws te proberen.

01 Gezond voor lichaam en geest

Je beweegt met aandacht en traint zo coördinatie, balans en concentratie tegelijk.

02 Toegankelijk voor iedereen

Sportief of niet, jong of minder jong: we bouwen alles rustig en veilig op.

03 Zelfbewustzijn en vertrouwen

Je ontdekt wat je zelf kunt en leert in duo en in groep op elkaar rekenen.

04 Gewoon heel plezant

Je krijgt veel gelach, een gedeelde ervaring en een verhaal dat nog lang rondgaat aan de koffieautomaat.

DUUR EN TAAL
2 uur, in het Nederlands of het Engels

GROEP
Tot 24 deelnemers, grotere groepen op aanvraag

PRIJS
Op aanvraag

LOCATIE
Bij jullie op locatie, binnen (min. 3 m vrije hoogte) of buiten. Geen geschikte ruimte? Wij voorzien er een, tegen meerkost.

KLEDIJ EN MATERIAAL
Comfortabele kledij volstaat, de staffen brengen wij mee

Wie zijn wij?

Gunther en Liesbeth beoefenen al jaren Japanse en Okinawaanse krijgskunsten: Hakko-ryu jujutsu, Okinawa Goju-ryu karate, Matayoshi kobudo en iaido. Dat plezier delen ze graag. Daarnaast zijn ze allebei lector cybersecurity. Weerbaar in lichaam en geest, offline en online: daar staat Ginkgo Leaf voor.

Zin om de staf op te nemen?

Neem contact op, dan stemmen we de workshop af op jullie team.

E info@ginkgo-leaf.eu
T +32 468 01 20 30
W ginkgo-leaf.eu