



# **DAS COMBATIVE BREATHING SEMINAR**

**Am 19. November 2023 in Obertshausen**

## Combative Breathing

### Atmung für körperliche und mentale Stresssituationen

In Notfallsituationen kann der Verlust der richtigen Atemtechnik schnell zur Handlungsunfähigkeit führen. Die Fähigkeit, in stressigen Momenten einen klaren Kopf zu bewahren und nicht in Panik zu geraten, ist von entscheidender Bedeutung – sei es in der Selbstverteidigung, beim Sport oder in anderen physischen, mentalen und emotionalen Ausnahmesituationen.

Die korrekte Atemtechnik spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie nicht nur die Ausdauer erhöht, sondern auch die Fähigkeit fördert, gelassen mit Stressfaktoren wie körperlicher Gewalt, Schmerzen oder Erschöpfung umzugehen.

Im Alltag atmen die meisten Menschen ganz natürlich und ruhig. Doch bei untrainierten Personen ändert sich dies oft schlagartig in stressigen, gefährlichen oder emotional intensiven Situationen. Gut trainierte Individuen hingegen können in solchen Momenten ihren Atemrhythmus steuern und kontrollieren, um Körper und Geist gezielt zu beruhigen.

Obwohl man Stress nicht einfach "wegatmen" kann, besteht die Möglichkeit, die mentalen und physiologischen Prozesse im Körper so zu beeinflussen, dass man besser mit Stress umgehen kann, ohne in Panik zu geraten oder in Starre zu verfallen.

Das Combative Breathing Seminar widmet sich genau diesen Atemtechniken und hilft Ihnen dabei, Stress, Ängste, Schmerzen und andere intensive Situationen besser zu bewältigen."

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 01577 / 3393881  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

### Auf diesem Seminar lernen Sie:

- Wie man körperlichen Stress wie Schmerz und Erschöpfung durch Atemtechniken kontrollieren kann.
- Wie man mentalen und emotionalen Stress, wie Angst, Nervosität, Schreck oder Müdigkeit, durch Atemtechniken kontrollieren kann.
- Die Verbindung zwischen Atmung und Bewegung im Stehen und am Boden.
- Wie Sie Ihre Ausdauer mit der richtigen Atemtechnik verbessern können und warum Sie sich ständig "aus der Puste" fühlen.
- Wie Sie aufgestaute Emotionen und Verspannungen durch gezielte Atemtechniken auf körperlicher Ebene loslassen können.

### Was dieses Seminar Ihnen bietet:

- Ca. 4 Stunden hochwertigen Unterrichts mit effektiver Didaktik und einem strukturierten Lehrplan.
- Sie erhalten kostenlos die Videoserie "Combative Breathing" als Download dazu (regulärer Preis 77 \$).
- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt, um sicherzustellen, dass jeder Teilnehmer ausreichend Aufmerksamkeit erhält und alle Fragen beantwortet werden können.

### Wer leitet den Unterricht:

Seminarleiter ist Björn Friedrich 3<sup>rd</sup> degree Blackbelt im Brazilian Jiu Jitsu. Er hat über 15 Jahre Erfahrungen in den inneren Kampfkünsten. Zu seinen Lehrern gehörten u.a. Alex Kostic, Torsten Kanzmeier, Minoru Akuzawa und Robert John. Björn Friedrich war Submission Wrestling Europameister, hat eine 20 jährige Erfahrung als Seminarleiter und ist Autor von ca. 20 verschiedenen englischsprachigen BJJ Lehrvideoserien. Er ist zur Zeit der einzige deutsche Schwarzgurt, der international so viele BJJ Videos veröffentlicht hat. Neben seiner Tätigkeit als Kampfkunst-Lehrer hat beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit den verschiedensten Atemtechniken und Techniken zur Kontrolle

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 01577 / 3393881  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

## Wann und wo findet das Seminar statt:

Am Sonntag, dem 19. November 2023

Von 10.00 Uhr bis ca. 14.00 Uhr (Die Schule ist ab 09.45 Uhr geöffnet)

Dojo 610

Steinheimer Str. 40 (Im Hinterhaus 1.Stock)

63179 Obertshausen

## Sie haben Fragen?

Wenn Sie Fragen zu dem Seminar haben, können Sie uns gerne unter 01577/ 3393881 (Montag – Freitag, zwischen 9.00 Uhr – 18.00 Uhr) oder uns jederzeit eine E-Mail an [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com) schicken. Wir melden uns schnellstens bei Ihnen.

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 01577 / 3393881  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

## Anmeldung zum Seminar „Combative Breathing“

Am 19. November 2023 in Obertshausen

o Frühbucher-Anmeldung (Zahlung bis zum 08.11.2023) 99,00 Euro

o Reguläre-Anmeldung (Zahlung nach dem 08.11.2023) 119,00 Euro

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „Combative Breathing“ an. Das Seminar findet am Sonntag, dem 19. November 2023, von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr statt.

Die Anmeldung ist verbindlich und die Unterrichtsgebühr kann bei Nichterscheinen nicht erstattet werden. Ersatzweise kann jedoch nach Rücksprache, jemand anders den Seminarplatz übernehmen.

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr hin. Die Kampfkunstschule-Friedrich übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle körperliche oder materielle Schäden, ausgenommen davon sind Vorsatz und Fahrlässigkeit. Jeder Teilnehmer sorgt selber für ausreichenden Versicherungsschutz.

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Postleitzahl: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ort / Datum

Unterschrift

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 01577 / 3393881  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214

**Bitte schicken Sie Ihre Anmeldung ausgefüllt und unterschrieben an:**

Kampfkunstschule-Friedrich

Steinheimer Str. 40

63179 Obertshausen

Deutschland

**oder faxen Sie sie an:**

06104 / 7997215

**Unsere Bankverbindung**

Björn Friedrich

Kontonummer 3116787

Sparkasse Langen-Seligenstadt

BLZ 506 521 24

IBAN: DE67 5065 2124 0003 1167 87

SWIFT-BIC.: HELADEF1SLS

Kampfkunstschule Friedrich  
Inhaber: Björn Friedrich  
Steinheimer Str. 40, im Hinterhaus  
63179 Obertshausen  
Telefon: 01577 / 3393881  
Fax: 06104 / 79 97 215  
E-Mail: [Info@Fighter-Fitness.com](mailto:Info@Fighter-Fitness.com)  
Internet: <http://www.Fighter-Fitness.com>  
Steuernummer 4481901469  
Finanzamt Offenbach / Land  
Umsatzsteueridentifikationsnummer DE 235 746 214