

1. Kendo-Lehrgang des Ken'Yu-Kai Überlingen e.V.

oder: - Willkommen in der Matrix!

Die Eckdaten

Datum: 09.-10. Juli 2005
Ort: Langgasse 5 - 2.Stock im Karate Dojo - 88662 Überlingen/B.
(ehem. Telekomgebäude)
Leiter: Hiroshi Kozaki 6. Dan Renshi
Teilnehmer: ca. 30 Anfänger u. fortgeschrittene Kendoka

Prolog

Der 5. Sommerlehrgang in Schönwald lag nun hinter mir. Nach diesen fünf Tagen intensiven Trainings und vieler neuer Impressionen gönnte ich mir wohlweislich einen Tag Urlaub (eine derjenigen wenigen Ideen, die exzellente Chancen auf meinen persönlichen "**Beste-Eingebung-2005-Award**" haben).

Der Tag begann erst einmal mit AUSSCHLAFEN - sehr angenehm nach den letzten "Der-frühe-Vogel-fängt-den-Wurm"-Schönwald-Tagen (wobei ich immer noch der Meinung bin, dass morgens um halb sechs weder die Welt an für sich, noch sonst irgendein @!#*!!\$%\$...!!!! in Ordnung ist, solch' frühe Vögel fallen höchstens tot vom Stängel - jawoll!).

Nach einem heißen Bad und einem Eimer Kaffee schleppte ich meine Kadaver zu Alexandra, um hier den zweiten Kandidaten für den "Beste-Eingebung-2005-Award" in Angriff zu nehmen: zwei Stunden anregende Gespräche und vor allem SHIATSU!

YES!

My personal favourite!

Durch die "magischen Hände" zum größten Teil wiederhergestellt, erwachte auch langsam wieder die Vorfreude auf den nächsten Lehrgang, nämlich keine zwei Wochen später mit Sensei Kozaki-san in unserem eigenen Dojo.

Die eine oder andere Blessur heilte in dieser Zeit auch wieder soweit ab, so dass ich - nach umfangreicher Vorplanung - dem Samstag morgen und dem Beginn des Ereignisses entgegenfieberte.

Samstag, 09.07.2005 - Willkommen in der Matrix

Schlag halb zehn traf ich bei strahlendem Sonnenschein auf den Parkplatz vor dem Dojo ein und freute mich über den Anblick der vielen unbekanntenen Autos mit auswärtigen Kennzeichen. Dabei hätte der Lehrgang fast ein recht verfrühtes Ende genommen, denn vor lauter Vorfreude übersah ich beinahe eine mittelgroße Gestalt im Kapuzen-Sweatshirt beim Einparken im Rückspiegel, die sich dann als Sensei Hiroshi Kozaki (6. Dan Renshi) entpuppte.

Na bravo!

Nachdem der Sensei sich in Richtung Dojo in Sicherheit gebracht hatte, wuchtete ich die Ausrüstung aus meinem Frosch (kotchgrüner VW Lupo) und folgte dann leicht zerknirscht dem Sensei in den ersten Stock.

Im Dojo war schon einiges los und nach dem üblichen großen Hallo und den allseitigen Begrüßungen zogen sich die Teilnehmer um und erwarteten pünktlich um 10:00 Uhr den Lehrgangsbeginn.

Nach dem Ausstellen zum Rei und der anschließenden Begrüßung rief uns Kozaki-sensei erst einmal zum großen Sit-in vor unserer improvisierten "Dojo-Schreibwand".



Er erläuterte uns die Gesamtheit des Kendo anhand einer Zeichnung.



Den drei Aspekten des Kendokas, also...:

- **Ki** (Geist)
- **Ken** (Schwert)
- **Tai** (Körper),...

...(die zusammen zur Einheit (Ichi) verschmelzen sollen), stellte er die grundlegenden Bestandteile jeder Aktion im Kendo gegenüber:

- **Kamae** (Haltung)
- **Seme** (Druck)
- **Waza** (Technik)
- **Zanshin** ("verweilendes Herz" -> Bewahren des Kampfgeistes & Aufmerksamkeit, auch nach

erfolgreichem Angriff).

Dadurch entstand eine 3x4 Matrix, in der er uns willkommen hieß und uns ermahnte, diese niemals zu vergessen. Auch die beste Technik (waza), die in allen vier Phasen der Aktion hervorragend wäre, würde das Kendo in seiner Gesamtheit ungenügend erscheinen lassen, wenn nicht gleichzeitig auch der Geist und der Körper des Kämpfers ebenfalls in diesen Phasen präsent wären.

Lehrgang ÜBERLINGEN

	1.	2.	3.	4.
Ki 気	Kamae	Seme	Waza	Zanshin
Ken 剣	X	X	X	X
Tai 体	X	X	X	X

Diagram below the table: 気 ← 米 (with a wavy line above it)

Kozaki-sensei erläuterte uns, dass er heute bei einer Prüfung oder während eines Lehrgangs schon nach wenigen Beobachtungen abwägen könnte, in wie weit der jeweilige betroffene Kendoka diese zwölf Punkte erfülle. Ein Dan-Träger müsse diese Matrix auf seinem Niveau erfüllen, ein Kyu-Träger oder ein Anfänger jedoch ebenso, nur auf einem anderen "Level". Aber ohne das Bewusstsein um diese 12 Punkte sei kein gutes Kendo möglich.

Anschließend erklärte er uns, die einzelnen Aspekte der Matrix im Detail, warum und wie auch der Körper Druck (Seme) auf den Gegner ausüben kann oder auch das Schwert mehr als nur technisch gut gehandhabt werden muss. Beim Thema Ki (Geist) und dessen Aspekten lief Kozaki-sensei zur Hochform auf, in dem er uns mit viel schauspielerischem Talent und Wortwitz das Thema genauso eindrücklich wie erheiternd nahe brachte. Er wies uns an, dass wir vergessen sollten, dass wir mit Bambus- und Holzschwertern kämpften. Stattdessen sollten wir uns gedanklich vorstellen, mit echten Schwertern zu kämpfen. Alleine dadurch würde sich unsere innere Haltung schlagartig ändern.

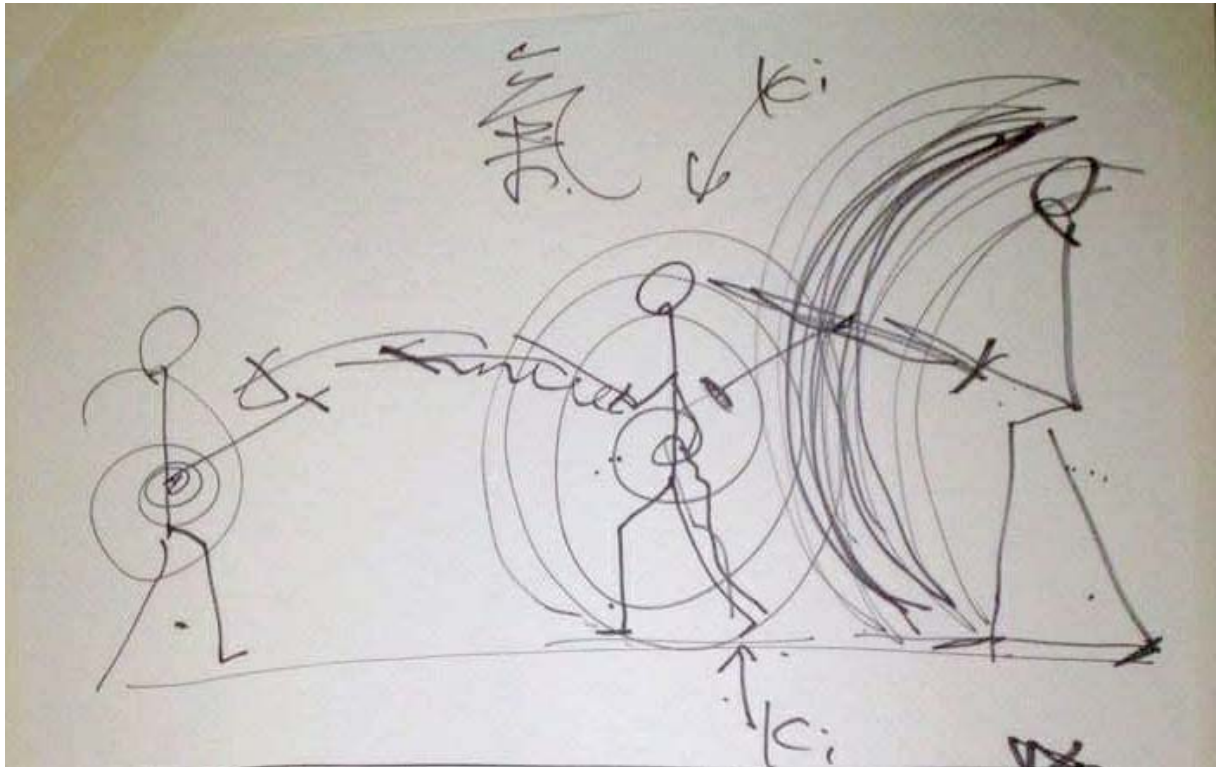
STIMMT!

Ich find's zwar auch nicht so richtig geil, wenn mir mein Gegner die Bogu verbläut oder noch besser die NICHT GESCHÜTZTEN Körperteile (seufz!), aber bei **DER** Vorstellung (also anstatt blauer Flecken ersatzlos Körperteile oder gleich das Leben zu verlieren) ist die Motivation, nicht getroffen zu werden DEUTLICH anders gelagert.

;-)))

Kozaki-sensei gab uns den Tipp, zu Beginn eines jeden Kampfes sich diesen Umstand innerlich bewusst zu machen und den Kampf mit einem gedanklichen "Ich will nicht sterben, ich will leben" zu eröffnen. Dadurch würde unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung auf ein ganz anderes Level teleportiert.



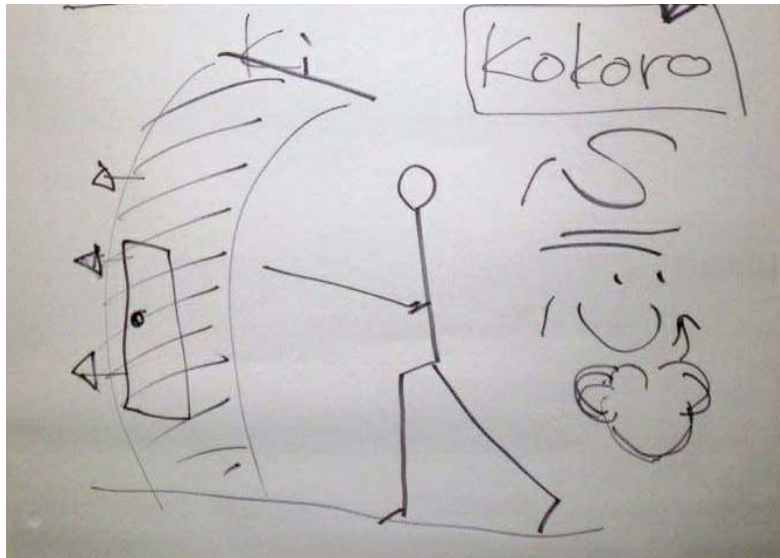


Seine oben zu sehende zweite Zeichnungen erklärte er unter viel Schmunzeln und Lachen der gebannt folgenden Zuschauer. Das Ki käme aus dem Boden, wie auch von oben und sammelte sich im Hara (dem Unterbauch). Die Stärke dieser nutzbaren Ki-Energie sei abhängig von der jeweiligen Entwicklungsstufe des Kämpfers. Vom Hara aus sollte es gebündelt durch das Shinai hindurch auf den Gegner gelenkt werden. Die weniger Geübten ("...so wir ihr...!" setzte er dabei schmunzeln hinzu) haben weniger Ki zur Verfügung (siehe links), der Geübtere (Mitte Bild) hätten davon mehr und zielgerichteter, während ein Sensei (rechts im Bild) förmlich eine energetische Mauer zwischen sich und seinem Gegner errichten könne.

Deswegen sei es auch oft so, das beim Geiko zwischen den Senseis oft eine längere Phase ohne Angriff entsteht, da jeder versuchen würde, die "Mauer" des anderen zu durchdringen. Das brachte ihn auf einen anderen Punkt, der ihm am Herzen lag.



Würde nämlich der erfahrene Kendoka diese energetische Mauer kontinuierlich aufrecht erhalten, so hätte der Gegner mit weniger Ki niemals eine reelle Chance zum Angriff. Deswegen sei es wichtig, das man bereit sei, seinem Gegenüber auch eine Tür in der Mauer zu öffnen. Kozaki-sensei nannte dies als "Kendo mit dem Herzen (kokoro)".



Nach dieser lehrreichen und unterhaltsamen Einleitung begann das allgemeine Aufwärm-Training und anschließend die Übungen mit Bokken.

Kozaki-sensei ließ uns partnerweise viele Schlag-Übungen absolvieren, wobei wir darauf zu achten hatten, den Schlag nicht möglichst hart und schnell, sondern kontinuierlich und korrekt durchzuführen. Seine diversen Vorführungen mit Katana zum besseren Verständnis waren atemberaubend. Scheinbar mühelos beherrschte er die augenscheinlich höllisch scharfe Klinge, die jedes Mal mit einem feinen Singen die Luft durchschneidet, um Millimeter vor dem eigentlichen Ziel zu verharren. Es verlangte höchste Konzentration, auch nur einen annähernd sauberen Schwung auszuführen (wobei wir trotzdem nur allzu selten in der Lage waren, ein auch nur ähnliches Geräusch bzw. überhaupt eines zu erzeugen...).

Besonders hoch war die konzentrierte Anspannung, wenn man selbst von Kozaki-sensei als "Anschauungsobjekt" erkoren wurde und die gefaltete Klinge auf einen selbst zupfiff, um dann im allerletzten Augenblick abgebremst zu werden. Aber das Vertrauen in den Sensei und eine gut trainierte Schließ-Muskulatur ließen alles gut gehen und machte die Sache nur noch interessanter. ;-))

Bevor wir in die Mittagspause entlassen wurden, übten wir noch eine Weile (ebenfalls partnerweise) einige harai- und nuki-Kombinationen.

Speziell bei den harai-wazas war es nett festzustellen, dass mein altgedientes Weißweiden-Bokken so manchem schön anzusehenden Bokken in punkto Festigkeit Einiges voraus hatte. Ganz nach dem Motto: "Wo harai geübt wird, da fallen auch Späne" (oder so ähnlich...).

;-))

In der Mittagspause um 12:30 Uhr sprangen wir alle kurz unter die Dusche und wechselten in "zivilere" Outfits, um uns dann mit Heißhunger auf das Mittagessen und die kalten Getränke zu stürzen. Malkin hatte alles toll hergerichtet und geschuftet. Neben den zwei warmen Gerichten, die wir von einem asiatischen Restaurant aus Überlingen hatten kommen lassen, vielen verschiedenen Salaten, Beilagen und Broten hatte sich Ulrichs Frau die Mühe gemacht, uns mit selbstgemachten Sushi und Soßen zu verwöhnen. **LECKER!**

Der einzige Wermutstropfen war nur, das in der Brust von uns allen irgendwie zwei Seelen wohnten. Auf der einen Seite konnte man kaum genug von diesem Schmaus kriegen, auf der anderen Seite ahnte jeder, dass zuviel Genüsse das Training am Nachmittag ziemlich hart machen würden. Vielleicht war das auch der Grund, warum beschlossen wurde, die anstehenden Kyu-Prüfungen und das Nachmittagstraining um eine halbe Stunde auf 14:30 bzw. 15:00 Uhr zu verlegen. Kaum waren die letzten Bäuche gefüllt, stolperte man überall im und um das Dojo über sich wohlrig räkelnde Kendokas mit zufriedenerm Grinsen.

Punkt 14:30 Uhr begannen dann die Kyu-Prüfungen, bei denen alle Prüflinge bestanden, was auch mit einem anerkennenden Applaus aller "Un-Geprüften" honoriert wurde. Anschließend, nach einem erneuten Aufwärm-Training, begann für alle das Nachmittags-Training, bei dem wir die Übungen des Vormittags wiederholten und vertieften. Bei allen Übungen achtete Kozaki-sensei genau darauf, inwiefern wir unsere persönliche Matrix mit Leben erfüllten.

Feststellung: man kann definitiv auch allein durch das Aufrechterhalten der Spannung und gespannte Konzentration seine persönlichen Schweißausbrüche bekommen.
;-)))

Gegen 17:00 Uhr beendete Kozaki-sensei das Training und alle stürzten sich wiederum auf die Duschen und die Getränke. Während ich mich wieder auf "meine See-Seite" (-> Konstanz) zurückzog, damit meine Family mich auch einmal wieder zwischen den ganzen Trainingseinheiten und Lehrgängen der letzten Zeit zu Gesicht bekam. Schließlich wollte ich mich nicht soweit von meine Lieben entfremden, dass mich meine Frau irgendwann aus Versehen erschießen würde, weil sie mich irrtümlicher Weise für einen Einbrecher gehalten hätte.

Der Lehrgang aber sammelte sich frisch geduscht und gestärkt und zog in Fahrgemeinschaften in Richtung Überlinger See-Promenade. Hier hatten wir in einem Sushi-Restaurant direkt am See für die Teilnehmer reserviert und es soll allen gut geschmeckt haben - und damit meine ich nur das Sushi....! Verdächtigerweise sind bisher keinerlei photographische Beweise aufgetaucht, die den Abend in irgendeiner Weise dokumentieren würden.... - ob da Geld im Spiel ist.....-oder gar Erpressung....- oder nur kollektive Amnesie???!

Ich werd's aber sicherlich noch rausfinden und dann selbstverständlich per Internet verpetzen, **ätsch!**

Sonntag, 10.07.2005 - TAI-ATARI - oder: erst KI, dann AU!

Back in Überlingen again! Nachdem ich mich mit den ersten Touristen-Horden auf der Autofähre und der Bundesstrasse "geprügelt" hatte, stand ich wieder um Punkt 09:00 Uhr im Dojo, zu allen Schandtaten bereit.

Die Frühaufsteher des Vereins (habe ich Euch eigentlich schon meine persönliche Meinung über solch' "frühe Vögel" schon erläutert...?) und unsere Übernachtungsgäste waren z.T. schon früh aufgestanden, um gegen 08:00 an einer morgendlichen Meditation am Seeufer mit Kozaki-sensei teilzunehmen und saßen nun alle gutgelaunt und kauend beim morgendlichen Brunch.

Um ca. 10:00 Uhr ging es dann im Dojo mit dem Lehrgang weiter, jetzt noch unterstützt durch Suzuki-sensei (6.Dan) aus Rottweil, einer meiner hochgeschätzten Schönwald-Lehrer.

Wiederum übten wir verschiedene Wazas, wobei der Schwerpunkt des Tages auf dem TAI-ATARI ("tai" = Körper; "atari" = Treffer, Aufprall / also dem Zusammentreffen der Körper, also so eine Art "erlaubter Bodycheck, speziell beim Kirikaeshi) lag.

Wir Europäer würden, lt. Kozaki-sensei, nicht unsere Körper, sondern vielmehr die Arme benützen, um unseren Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und genau das wäre GROTTFALSCH.

Also stellten wir uns wieder partnerweise auf und ramnten uns auf Teufel komm raus. Mein Partner bei den Übungen Günther Hoferer vom Dojo Biberach.



Günther-san

An dieser Stelle ein Gang nach Canossa:

Vermutlich weil Günther der "unbekannte Zwillingbruder" eines ehemaligen Arbeitskollegen namens Helmut sein könnte, habe ich Hoferer-san das komplette Wochenende immer wieder als "Helmut" angetextet, seufz!

Deswegen: **GOMEN-NASAI**, Günther-san ! (wird nicht wieder vorkommen, versprochen!) :-)

Der Tai-Atari gab's mal ohne Anlauf aus dem Stand, mal mit Anlauf, dann mit nachfolgenden Schlagtechnik nach vorne und dann auch mit nachfolgenden Schlagtechnik zurück. Wichtig dabei war immer, die Hände und den Shinai-Griff fest und nahe am Körper zu halten und den Gegner nicht durch "weschubsen", sondern durch Einsatz des Körpergewichts, der Beinarbeit, des Hüfteinsatzes und einer Menge, Menge Ki zu erschüttern.

An dieser Stelle sei ein kleiner Ausflug in die wunderbare Welt der Physik gestattet...:

Energie = Masse x Geschwindigkeit

Wenn man also die selbe Speed voraussetzt, ist die Energie also direkt proportional zur MASSE.

Oder: - je kompakter, desto BUMMS!

Vielleicht sollte ich hier erwähnen, dass Günther-san (Codename "Helmut") ein durchtrainierter, gestandener "Kampf-Brummer" ist, während ich mit meinen 73 Kilo auf schlaksige 1,86m verteilt eher der Spargeltarzan-Fraktion zuzurechnen bin (wir erinnern uns: „...je KOMPAKTER, desto BUMMS!...“)

Zu Beginn der Übungen lief ich also bildlich gesprochen frontal in die Eiger Nordwand, respektive in die Hoferer-san-Frontansicht. Der Effekt war gerade mal ein müdes Schütteln meines Partners. Aber durch Günthers tolle Tipps und Hilfestellungen (**DOMO ARIGATO!**) wurde die Sache nach und nach besser und es gelang mir ab und zu, ihn wenigstens etwas ins Wanken zu bringen (allerdings überlasse ich es der Phantasie des Lesers, was wohl passierte, wenn wir uns bei der Übung abwechselten, und Günther-san mich mit wahren Panther-Sprüngen "anfiel" ...).

Die "Wende" kam erst, als ich mir Kozaki-senseis Worte ins Gedächtnis rief, mein Ki konzentrierte und es mir dadurch gelang - zusammen mit koordinierter Fuß-, -und Beckenarbeit - mit dem einen oder anderen Tai-Atari Günther-san auch mal einen Schritt zurück zu werfen.

Allerdings forderte unser beherzter Einsatz in diesen 30 Minuten auch seine Tribut. Durch die Wucht und die Handhaltung schrubbten unsere linken Kotes kraftvoll über den unteren Rand unserer Bogus, so sehr wir uns auch bemühten, dies durch das korrekte Eindrehen der Hände zu vermeiden. Wie es auch sei, nach dieser tollen, lehrreichen halben Stunde mit viel Herzblut hatten wir beide keine Haut mehr auf unseren linken Daumengelenken.

So gesellte sich zum **HERZBLUT** auch noch die farblich harmonisierenden blauen Prellungen das **SCHÜRFWUNDEN-BLUT** hinzu, was der Sache aber keinen Abbruch tat.

Ganz im Gegenteil, sogar!

In der Zwischenzeit war auch Suzuki-sensei (6.Dan), einer meiner hochgeschätzten Schönwald-Lehrer, zusammen mit Dannecker-sensei aus Rottweil eingetroffen.

Nach ca. 90 Minuten ging's auf zum Ji-geiko. Auweia! Mit leicht wackligen Füßen und aufgescheuerten Griffeln stellte ich mich also auf und "überlebte" meine ersten geikos auch ohne die befürchtete Herzattacke. Und irgendwann traf ich selbstverständlich durch die laufenden Wechsel auf unsere Senseis. Zuerst hatte ich die Ehre, gegen Suzuki-san antreten zu dürfen und natürlich wurden diese wenigen Minuten zu einem echten Highlight.

Bemüht, meine technischen Fehler aus Schönwald zu vermeiden, entspann sich ein nettes "Gefecht", das er natürlich spielend dirigierte und so "tanzten" wir nach der Choreografie des Senseis. Das er scheinbar ganz mühelos und nebenbei selbst während des geiko tolle Ratschläge und Anweisungen zu geben und mich immer wieder anzuspornen, kann keinen verwundern, der jemals dieses Vergnügen eines geikos mit Suzuki-sensei hatte.



Ebenfalls gelang es ihm ebenso mühelos, meine Lunge mal wieder auszulüften und mal kurzer Hand auf "links zu drehen". Erschöpft aber auch glücklich bedankte ich mich zum Abschluss unseres "Waffenganges" bei Suzuki-sensei, um beim darauf folgenden Wechsel geradewegs Kozaki-sensei gegenüberzustehen.



Auweia!

Wer's noch nicht selber ausprobiert hat, dem kann ich hier trotzdem eines verraten....:
Bei einer Pulsfrequenz jenseits der 5.000 bpm und einem Schweissausstoß von geschätzten 5 Litern/ pro Atemzug ist es echt SAUSCHWER, sein Ki mal kurzer Hand zu sammeln und zu fokarisieren, um

es dann seinem Gegner entgegenzuwerfen. Und doch - irgendwie scheine ich es - auf meinem Level eben - geschafft zu haben.

Nach dem wir uns begrüßt hatten, konzentrierte ich mich auf "meine" Matrix. Ein sauberes Kamae, ein Kiai (Kampfschrei) der mich selber erschreckte ;-) und hoch mit der Ki-Mauer.

Naja, es war im Vergleich zu Kozaki-sensei eher ein "Ki-Mäuerchen" oder ganz offen gestanden ein "Ki-Sandhäufchen", aber immerhin.

Die am Vortag erwähnte Mauer des Sensei war deutlich spürbar, irgendetwas, was zwischen ihm und mir mit meiner Suche nach einer Gelegenheit zum Angriff. Aber auch die von ihm erwähnte "Tür in der Mauer" war irgendwann da und Kozaki-sensei hatte auch das "kokoro" (Herz) sie mir zu öffnen. Mit einem ganz bewusstem "ICH-WILL-LEBEN"-Gedanke ging ich dann über den Aufbau des Seme (Druck) zum Angriff über.

Unnötig zu erwähnen, dass der Sensei den Angriff spielend konterte und ein gewaltiger Do-Schlag meine Rüstung durchschüttelte. **Aha!**

ER hatte also auch den "**ICH-WILL-LEBEN**"-Gedanke" festgehalten, wodurch sich **MEINER** fast unmerklich von "**ICH-WILL-LEBEN**" in "**ICH-WILL-ZU-MEINER-MAMI**" änderte. ;-)))

Aber mit einem offenen und mutigen Kendo-Herz am (hoffentlich...!) rechten Fleck, sortierte ich kurz meine durcheinandergeschüttelten Knochen, neues Kamae, Ki-Mauer hoch, ein Kiai dass sich die Streben der Megane (Gitterstäbe des Men) verbogen, Druck aufbauen (seme) und wieder zum Angriff. Wieder und wieder.

Drei Minuten, einen Herzanfall und einen imaginären Besuch im Sauerstoffzelt später war dieser tolle Kampf zu Ende. Glücklicherweise, wenn auch wacklig auf den Beinen bedankte ich mich bei Kozaki-sensei für diese schöne Erfahrung. Meine aufgescheuerten Griffel brannten durch die Reibung in den Kotes und den Schweiß, mein Herz klopfte auf Techno-BPM-Level und meine Lungen rasselten des Radetzki-Marsch - und trotzdem. Selten hatte ich einen so intensiven, beeindruckenden Geiko erlebt.

Keine zehn Minuten darauf wurde der Ji-geiko beendet und nach einer kurzen Atempause hatten wir die einmalige Gelegenheit, Zeuge einer JoDo-Vorführung (hier: ein Kampf Stock gegen Schwert) zu sein, vorgetragen durch Suzuki-sensei und Dannecker-sensei.



Wer's nicht gesehen hat, dem kann ich meinen Eindruck nur mit einem einzigen Wort beschreiben:

WAU !!!

Ein brausender Applaus war den beiden Senseis sicher und noch im Eindruck dieses Schauspiels wurde der Lehrgang offiziell beendet.

Wir bedankten uns der Reihe nach bei Kozaki-sensei und Suzuki-Sensei und erhielten dabei noch einige Tipps und Hinweise was den Senseis an unserem Stil aufgefallen war. So bemerkte Suzuki-sensei, dass wenn es mir gelänge, meine Bein-Arbeit links schneller zu machen, mein Kendo eine ganz andere Dimension erreichen könnte, während Kozaki-sensei verschmitzt grinsend mein sauberes, starke Ki lobte. SAPPERLOTT - hatte es der Fuchs also mein "Ki-Mäuerchen" doch bemerkt...!!!

Stolz wie Harry ging ich anschließend zum Duschen und nach dem Umziehen stürzten wir uns nochmals auf das Mittagessen und diversen leckeren Kuchen und Torten. Langsam aber sicher packte dann jeder seine sieben Sachen zusammen, da nun für unsere Gäste die Heimreise (sogar bis nach Rosenheim, RESPEKT!) und für den Verein die Aufräumarbeiten anstanden (was aber Dank vereinter Kräfte kein Problem war!)

An dieser Stelle ein dickes, dickes **DANKESCHÖN** an...:

- alle Kendokas der verschiedenen Dojos (nah und fern) für Euer Engagement
- alle helfenden Frauen für ihren den tollen Support, die leckeren Gerichte und helfenden Händen
- alle Mitgliedern des Vereins, wir waren ein tolles Team

NUR DURCH EUCH ALLE KONNTE DER LEHRGANG ERST SO GUT GELINGEN !!!



Wir vom Ken'Yu Kai Überlingen e.V. hoffen, noch viele weitere Lehrgänge dieser Art veranstalten zu können und werden alle unsere Kräfte und Energien dafür einsetzen.

Versprochen!