



Østerlandsk energi

Oplev østens mystik og få et energi-boost, som både medarbejdere og kunder vil være glade for.

Vice Versa tilbyder dette arrangement som en alternativ form for breaker i forbindelse med et seminar eller som en team-buildingdag, hvor alle får styrket krop og sjæl.

Alt efter varighed giver vi jer mulighed for at stifte bekendtskab med op til tre forskellige discipliner. Trods deres forskellighed bygger de alligevel på sammenlignelige principper, hvorved der skabes kontinuitet under hele forløbet. De tre discipliners forskellighed gør, at der er noget for alle temperamenter og er derfor velegnet for grupper med bredde - så alle kan være med!

For de konkurrencehungrende er det muligt at udvide arrangementet til en dyst på færdigheder. Start f.eks. i grupper ud med en introduktion til de forskellige øvelser, hvorefter I efter rotationsprincippet kommer i træningslejr i de forskellige discipliner og slutter af med en konkurrence.

Yamaue Aiki Jutsu

Aika Jutsu er en gammel japansk kampkunst baseret på princippet om Ki koordination mellem angreb og forsvar. Formålet er at kaste, kontrollere, slå eller påføre smerte, uden at gøre skade på den menneskelige krop.

T'ai chi

T'ai Chi Ch'uan er et gammelt kinesisk kampkunsts system, hvor hovedvægten er lagt på at træne den indre energi. Grundtræningen i T'ai Chi er et sæt af 81 bevægelser, der udføres meget langsomt og går flydende over i hinanden som én lang bevægelse.

Kendo

Udøvelsen af Kendo har en lang tradition i japansk kultur. Oprindeligt er kendo en metode til at bruge det japanske sværd "katana".

Uanset hvordan I sammensætter arrangementet, vil I efter undervisningen stå tilbage med en indre ro og fornyet energi.