

MMF: Martial Mindfulness

Ervaringsgerichte training in krijgskunst waarbij zinvol aandacht wordt gegeven aan onszelf en onze omgeving en zelfverdediging dient als instrument voor zelfontwikkeling.



MARTIAL MINDFULNESS

Op de maandag- en vrijdagavond vinden er MMF-trainingen in Nijmegen plaats. De trainingen zijn geschikt voor mannen en vrouwen vanaf 15 jaar t/m circa 50 jaar. De activiteit wordt gegeven door krijgskunstenaar Lex Opdam.

Wil je meer weten, ga dan naar www.martialmindfulness.nl

Kom gerust een keer kijken op

MAANDAG 20.00-21.30 uur

Stadsdeel: Nijmegen-Noord
Adres: Queenstraat 37b
Gymzaal De Ster

VRIJDAG 19.30-21.00 uur

Stadsdeel: Nijmegen-Midden
Adres: Heyendaalseweg 141
Dojo Universitair Sportcentrum

MARTIAL ARTS



'Mindfulness is the goal of martial arts training and combat a side effect.'