

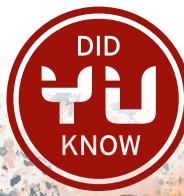
## **Was ist Kimoodo und wie hilft es dir dabei, dein Wohlbefinden zu steigern?**

Was genau ist Kimoodo eigentlich?

Wer hat Kimoodo entwickelt und welche Techniken wurden dabei verwendet?

Was ist das Hauptziel von Kimoodo?

Welche Vorteile bietet Kimoodo für dich?



# Auflösung

## Was ist Kimoodo?

Kimoodo ist eine Heil- und Kampfkunst, die als „Meditation in Bewegung“ beschrieben wird. Entwickelt von Superior Grand Master (SGM) **Choon P. Choi** (10. Dan Taekwondo), vereint Kimoodo Techniken aus alten fernöstlichen Disziplinen und Kampfkünsten zu einem ganzheitlichen System. Dein Ziel bei Kimoodo ist es, sowohl körperliche als auch seelische Verletzungen zu heilen und sowohl deinen Körper als auch deinen Geist wiederherzustellen.

Kimoodo bietet dir zahlreiche Vorteile. Es verbessert deine Taekwondo-Technik, fördert deine Achtsamkeit und Konzentration, sowie deine Beweglichkeit und Balance. Zudem unterstützt Kimoodo die Lockerung und Dehnung deiner Muskeln, fördert die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule und aktiviert dein Fasziensystem. Es ist ideal, um dein intensives Taekwondo-Training zu ergänzen, indem es Achtsamkeit, Konzentration und die genaue Ausführung von Techniken fördert.

Das Konzept von Kimoodo kombiniert westliche und fernöstliche Prinzipien. Es legt besonderen Wert auf das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems, insbesondere die Balance zwischen dem aktivierenden Sympathikus und dem regenerierenden Parasympathikus. Diese Balance ähnelt dem Yin-Yang-Prinzip, bei dem Gegensätze harmonisch zusammenwirken.

Das „Do“ in Kimoodo und Taekwondo steht für den „Weg“, der weit über eine reine Trainingsmethode hinausgeht. Es beschreibt eine Lebensphilosophie, die beeinflusst, wie du mit deiner eigenen Energie und den Herausforderungen des Lebens umgehst. Durch das Training des „Do“ wirst du nicht nur körperlich, sondern auch mental stärker. Es hilft dir, Chancen im Leben besser zu erkennen und zu ergreifen, und wirkt sich dauerhaft auf dein Denken und Verhalten aus.

Durch das Training von Kimoodo und das Verständnis des „Do“ kannst du Körper und Geist umfassend stärken und die Qualität deines Lebens nachhaltig verbessern.