



# Deutsch-Koreanischer Kulturbund e.V.

사단 한독문화협회  
법인

Striehlstraße 27 • 30159 Hannover • Germany

Tel. 0511/131 90 70 • Fax 0511/131 98 26 • www.dkk-home.de • www.munhwa.de

## Anmeldung zum Kurs „Dahnhak“ - Grundstudium des „Dahnhak“ -

Ort: Sportcenter Mun-Hwa, Striehlstr. 27, 30159 Hannover  
reguläre Dauer: 3 Monate  
Beginn:  
Unterrichtszeiten: jeden Freitag, 19:00 - 21:00 Uhr  
Teilnehmer: keine Einschränkungen

### Lernmethode des Grundstudiums:

1. Definition des „Dahnhak“
2. Begriff des „Dchong“ „Ki“ „Shin“
3. „Dahnhak“ Gymnastik
4. „Dahnhak“ Grundstellung
5. „Dahnhak“ Meditationsstellung
6. Allgemeine Bauchatmung
7. „Dahnhak“ Yoga
8. „Dandchon“ Atmung
9. Grundstufe Atemtechnik
10. Mittelstufe Atemtechnik
11. Hochstufe Atemtechnik

### Anmeldung\*:

Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_ Beginn am: \_\_\_\_\_

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

geb. am: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_ Beruf: \_\_\_\_\_ National.: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

KontoNr.: \_\_\_\_\_ BLZ: \_\_\_\_\_ Bankname: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

\* Anmeldung unterliegt den allg. Teilnahmebedingungen des Sportcenter Mun-Hwa