

# URBAN AWARENESS

Michael André-Korbl



## Vorwort

Die Inhalte dieses Buches habe ich in dieser Struktur und Inhalt auf einem Urban Awareness Online Seminar gelernt. Viele Dinge, die dort in den Grundlagen gelehrt wurden, kenne ich aus den Praxis Seminaren von Tom Brown Junior, die ich bei meinem Lehrer Ofer Israeli besucht habe. Dort habe ich einen Teil der Scout Ausbildung durchlaufen und habe vieles aus der Praxis wiedererkannt. Das Seminar passt das Thema Awareness auf unseren städtischen Lebensbereich an und ist dadurch für alle Menschen interessant. Durch das Seminar angeregt, habe ich die Praxis mit den Übungen in mein Training eingebaut und finde, dass es eine wertvolle Bereicherung darstellt, die ich gerne weitergeben möchte. Ich habe dieses Buch in erster Linie für Kampfkünstler geschrieben, um sie für dieses so essentielle Thema zu sensibilisieren und einzuladen, ihre Fähigkeiten zu verbessern.

Mit diesem Buch versuche ich die Grundlagen für das erweiterte Awareness Training zu vermitteln und in die Übungen dazu einzuführen. Ein Erfolg auf diesem Gebiet hängt, wie fast überall, davon ab, wie regelmäßig und intensiv du diese Übungen durchführst. Das Studium der Awareness setzt auch einen offenen Geist voraus, der es erlaubt, die Theorie und Praxis des Trainings anzunehmen und ernsthaft zu versuchen.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Erfolg und eine spannende Reise durch das Thema Awareness, speziell Urban Awareness.

Michael André-Korbl

# Inhalt

Hintergrundinformationen .....	2
Inhalt .....	3
Vorwort .....	9
Einführung .....	10
Awareness Theorie .....	12
Awareness Praxis .....	144
Anhang .....	193
Nachwort .....	198

## **Beschreibung:**

- Format: DIN A5
- Seitenzahl: 198
- Bindung: Metallspiralbindung
- Preis: 26,00 € (inkl. Versandkosten)
- PDF Alternative: 20,00 € (hochauflösend und druckfähig)

Zu beziehen nur bei:

Michael André-Korbl  
Am Herrengarten 3  
79224 Umkirch  
[mak@pia-andre.com](mailto:mak@pia-andre.com)

## **Wie bestelle ich mein Buch?**

- 26.- € überweisen auf folgendes Konto:  
Michael Andre-Korbl  
KtoNr: 0367096855  
BLZ: 500 105 17  
ING DiBa Frankfurt  
SWIFT-BIC: INGDDEFF  
IBAN: DE45500105170367096855
- eine Mail an [mak@pia-andre.com](mailto:mak@pia-andre.com) schreiben mit Name und vollständiger Anschrift und dem Betreff "Buchbestellung"
- alternativ mit den Informationen ein Fax senden oder eine Postkarte schreiben

Sobald das Geld eingegangen ist, verschicken wir das Buch.



Urban Awareness ist ein Training zur Aktivierung unserer Awareness, speziell auf unseren Lebensraum in der Stadt und in bebautem Gelände ausgerichtet. Grundlagen dieses Trainings kommen aus den Lehren von Stalking Wolf, des Großvaters von Tom Brown Jr, der seinen Enkel als Apache Scout ausbildete. Tom Brown Jr führt seit 1978 die Tom Brown Jr's Tracker School in Waretown, NJ, USA.

## Michael André-Korbl

ist Kampfkünstler - Tänzer - Diplompädagoge und Diplomsportlehrer.

Er lehrt und forscht seit 1973 als Kampfkünstler in den verschiedensten Richtungen. Kampfkunstschwerpunkt ist NINJUTSU (seit 1983 - Bujinkan seit 1988). Seit 2004 trainiert er regelmäßig in Japan zur Fortbildung im Bujinkan Hombu Dojo. Graduierung: JUDAN KUGYO HAPPO BIKEN (15. DAN Bujinkan Ninpo Taijutsu). Weiterhin übt er regelmäßig philippinische Stockkampfkunst seit 1985 und russische Kampfkunst SYSTEMA seit 2004.

Mit einer Tanzgrundausbildung während des Diplomsportstudienganges im Hauptfach „Gymnastik und Tanz“, in den Stilrichtungen Ballett und Jazz Dance, liegen seine Schwerpunkte im traditionellen afrikanischen Tanz und Trommeln, im Afropop sowie im Ausdruckstanz und im Neuen Tanz.

Angeregt durch eigene Erfahrungen und der Zusammenarbeit mit Pia André im Neuen Tanz und Stockkampf erforscht er seit 1999 die gemeinsamen Prinzipien von Tanz und Kampfkunst. Awareness spielt hierbei eine zentrale Rolle.