



# PAYOM.

Elite Agentur & Praxis für Fitness & Wellness



„Sensual Fighting“, kurz „Sen Fi“ genannt, bedeutet ‚sinnlich kämpfen‘ und ist eine ganzheitliche Workouterfahrung für Body, Mind & Soul.

Das Training kombiniert fernöstliche Kampfsportelemente und dynamische Cardio- und Low-Impact-Fitness mit sinnlichen Moves.

Der originelle 3/4tel-Takt kreiert dabei eine einzigartige Atmosphäre – sinnlich, stark und explosiv.



Chinesisches Kung Fu Boxing und polynesisch inspiriertes Haka-Dancing aktivieren den Fluß der Lebensenergie, den so genannten „Chi-Flow“ und bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

Noch heute praktizieren die Maoris Neuseelands „Haka“ als symbolisches Tanz- und Kriegsritual, um Leidenschaft, Vitalität und Stärke zum Ausdruck zu bringen. Auch Kung Fu Fighting stellt eine der ältesten chinesischen Kulturformen dar und favorisiert Boxen, Punchen, Kicken sowie scharfe Bewegungen mit der flachen gestreckten Hand. Es verbreitete sich von Asien aus im gesamten polynesischen Raum.

Die interessante Verbindung der kämpferisch anmutenden Stile von Haka und Kung Fu mit weichen chinesischen Qi Gong - Übungen greift das Bedürfnis nach sinnlichem Erleben und innerer Ausgeglichenheit auf.

Meditative Atem- und Stretchingübungen aus Bogenschießen und Tai Chi unterstützen die Integration von Power, Kraft und innerer Ruhe.

Das „Chi“ oder die Lebensenergie wird wie im traditionellen Qi Gong gespeichert.

Sensual Fighting wirkt wie ein Turbo Fatburner mit Bodyshape-Effekt - Sie bauen Streß und Agressionen ab, meistern Ihre innere Energie und aktivieren mentale Stärke!