

## Mil Naka Do

In der Nahkampfkunst „Mil Naka Do“ (MND) verbinden sich Menschlichkeit mit Kampfkraft zu einer *Nahkampfkunst der Selbstverteidigung*.

MND wurde für **Defender** entwickelt, um sich selbst und andere zu beschützen und zu verteidigen.



*Mil Naka Do ist (D)eine unsichtbare Waffe!*

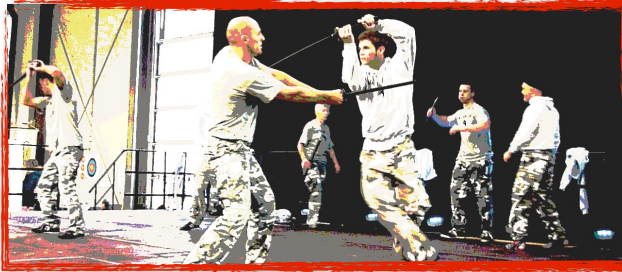
## Frank Mauer

Seit meiner frühen Jugend trainiere und "studiere" ich die Nahkampfkünste als Methoden der Selbstverteidigung und seit 1996 bilde ich darin aus. Ich diene u.a. auch als Offizier und Nahkampfausbilder in der deutschen Bundeswehr.



## Training & Seminare

die „Mil Naka Do - Nahkampfkunst“ unterrichte ich in regelmäßigen Trainingseinheiten und oder in Seminarform.



## Grundausbildung

- Ernstfallpsychologie & Deeskalationsverhalten
- Grundlagen des Stand- und Bodenkampfes
- Grundlagen des Stock- und Messerkampfes
- Grundlagen der Waffenabwehr

## plus Expertenausbildung

- Meditationen & Autosuggestionen
- „Dirty“ Fighting & Tricks
- Nahkampf in Alltagssituationen
- Nahkampf mit Alltagsgegenständen
- Nahkampf in Unterzahl
- ÜberLeben & Gesunderhaltung

*Mit Sicherheit  
mehr Lebensfreude!*



*Menschlichkeit braucht*

*Defender!*

## Defender-Coaching

Möchtest Du gerne, dass ich Dich in Themen der realistischen Selbstverteidigung und oder daodoistischen Lebensführung und mentalen Stärke coache?! So nehme gerne Kontakt mit mir auf.

Internet: [www.nahkampfkunst.de](http://www.nahkampfkunst.de)  
Email: [DefenderCoach@nahkampfkunst.de](mailto:DefenderCoach@nahkampfkunst.de)  
Mobil: 0171 28 97 538

*„Unsere Entscheidungen und nicht die Umstände bestimmen wer wir sind und sein werden!“*



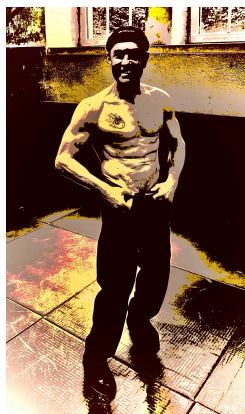
*Hinweis: Meine Defender-Coachings sind ausdrücklich keine Therapien oder deren Ersatz, sondern vielmehr Kraftquellen (D)einer persönlicher Weiterentwicklung.*

*Mil Naka Do gibt Kraft!*



## Natürlich ☯ Leben!

Im Einklang mit der und seiner eigenen Natur zu leben und zu handeln, kennzeichnet das **ProFühren**.



Mil Naka Do - Nahkampfkunst bedeutet mehr als Kampfsport oder eine Crash-Kurs-Selbstverteidigung.

MND bedeutet ÜberLeben, und zwar nicht nur im ureigentlichen Sinne, sondern auch im Sinne von einem über sich hinaus leben, um sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, sowohl körperlich, geistig als auch mental!

*Mil Naka Do macht Sinn!*

## Fü(h)reinander

...ist gut und macht glücklich!



Fü(h)reinander heißt unser Fundament, Kompass und Streben unserer kontinuierlichen Weiterentwicklung.

Defender sind friedliebende Mitmenschen, welche auf einen „Kampf um Leib und Leben“ vorbereitet sind!

*Das Glück ist mit dem, der vorbereitet ist!*



*Mil Naka Do ist Fü(h)reinander!*