



ADELHEID-DOJO

DORIS DOHSE - SCHULE FÜR AIKIDO UND FELDENKRAIS



Morihei Ueshiba & Moshe Feldenkrais waren an effizienter Bewegung interessiert. Was sind die Grundlagen zur optimalen Umsetzung von Kraft in Bewegung und wie kann man einen Impuls sicher aufnehmen und von Gelenk zu Gelenk weiterleiten, sodass es eine über den ganzen Körper verteilte Bewegungskette ergibt, die uns elastisch und weich zum Boden bringt.



Aikido & Feldenkrais / Rollen & Fallen

Doris Dohse 5. Dan Aikikai und Feldenkrais Assistenz-Trainerin Kosten 60€
Samstag, den 11. Februar 2017 Zeiten: 11:30 – 14 Uhr und 15:30 – 17:30 Uhr

Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Anmeldung bis 6. Februar. Wir planen die Pause gemeinsam zu verbringen.
Bitte bringt Verpflegung mit.