

# Aikido & Feldenkrais



**in Düsseldorf**  
**15. - 16. Dez. 2006**

**mit**  
**Doris Dohse**  
**4.Dan Aikido & Lehrerin**  
**der Methode Feldenkrais**

**Thema: "Schultern, Arme und Hände"**

Wir werden ihre Beziehung miteinander und die Wirkung aufeinander erforschen. Im aktiven Greifen, im passiven Weiterleiten der Richtung und Kraft von unseren Füßen über den Motor (Becken), Richtung Partner und durch das Rollen der Arme auf dem Boden. Die Lektionen in "Bewusstheit und Bewegung" und Aikido wechseln einander ab, wobei der Schwerpunkt am spontanen Entdecken der Zusammenhänge liegt und sich ein roter Faden durch beide Unterrichte zieht.

**Ort:** Aikido Dojo Düsseldorf  
Helmholtzstr. 20

**Zeiten:** Freitag  
19.00 - 20.30 h

Samstag  
11.30 - 14.00 h  
15.30 - 18.30 h

**Kosten:** 50 Euro / 30 Euro ermäßigt

Für die Feldenkrais-Stunden werden bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke empfohlen.

Bitte bis zum 10.12.2006 anmelden

**Info:** Aikido Dojo Düsseldorf  
**fon/fax: 0211- 371905**  
**info@aikido-dojo.net**  
**www.aikido-dojo.net**

**"Das ganze Leben ist ein Prozess des Miteinander-In-Beziehung-Stehens. Erhöhe die Qualität dieses Prozesses und der Rest wird sich von selbst ergeben."**  
*Moshe Feldenkrais*



Doris Dohse lebt in Wiesbaden und leitet dort das Adelheid Dojo. Mehr Infos:  
[www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de)