

Doris Dohse

Sonntag, den 13.11.05

Das Skelett und die Kraftübertragung ...

- ❖ Antrieb von den Füßen
- ❖ starke Mitte
- ❖ beweglicher Brustkorb
- ❖ freie effiziente Arme und Hände

Bewusstheit durch Bewegung Aikido 11.30 h - 14.30 h  
Bewusstheit durch Bewegung Aikido 15.30 h - 18.30 h

Die Kombination von Aikido und Feldenkrais ist äußerst spannend und ergiebig. Für die Feldenkraisstunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ werden warme, bequeme Kleidung und warme Socken empfohlen.

Bitte bis zum 4. November anmelden.

Lehrgangsgebühr 45 EUR

Doris Dohse,  
0172 – 6106457  
e-mail: [aikido@ddohse.de](mailto:aikido@ddohse.de)

[www.Adelheid-Dojo.de](http://www.Adelheid-Dojo.de)

Adelheidstr. 82,  
65185 Wiesbaden  
0 611 / 44 50 295

