

AIKIDO & FELDENKRAIS

OSTERLEHRGANG

Ukemi

Wie wird eine Technik, ein Wurf aufgenommen ...

Wie wird Gleichgewicht aufgegeben und wiedergefunden ...

Wie rollen wir weich ...

Wie fallen wir weich ...

Karfreitag, 22. April	Bewusstheit durch Bewegung & Aikido	15.00 h - - 19.00 h
Samstag, 23. April	Bewusstheit durch Bewegung & Aikido	11.00 h - - 15.00 h

Das Thema richtet sich insbesondere an Anfänger, aber auch an erfahrene Aikidoka, die etwas schonender mit sich und ihren Knochen umgehen möchten. Die Kombination von Aikido und Feldenkrais ist äußerst spannend und ergiebig. Und in 2 Tagen kann man schon sehr viel erreichen. Der Lehrgang wird aber nur veranstaltet, wenn uns bis zum 15. April mindestens 8 Anmeldungen vorliegen. Also meldet Euch bitte rechtzeitig an.

Für die Feldenkraisstunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ werden warme, bequeme Kleidung und warme Socken empfohlen. Zur Pause bleiben wir im Dojo, denkt bitte an Jause (Verpflegung). Für Ostereier und Getränke sorgen wir. Wer im Dojo übernachten möchte, bringt Schlafsack, Isomatte etc. selber mit.

Lehrgangsgebühr	70 EUR
Ermässiger Betrag	50 EUR
Übernachtung im Dojo	inklusive

Es besteht die Möglichkeit die Lehrgangsgebühr im voraus zu überweisen:

Doris Dohse, Postbank Frankfurt BLZ 500 100 60 KTO 2578 03 - 607

Adelheid-Dojo Adelheidstr. 82, 65185 Wiesbaden. Tel: 0 611 / 44 50 295

Doris Dohse, Tel: 0 611 / 1667517 oder 0172 / 6106457 e-mail: aikido@dddohse.de

www.Adelheid-Dojo.de