



# 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

DDDohse

5. Dan Aikido und Feldenkrais Pädagogin

14. – 15. August 2010

Samstag, 15 – 19 Uhr

Sonntag, 11 – 14 Uhr

55 EUR für Dojomitglieder, Schüler & Studenten

Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.  
Anmeldung bis 10. August Wir planen ein gemeinsames Essen am Samstagabend.