

Aikido & Feldenkrais - Lehrgang

der „AIKIDO Gemeinschaft Heidelberg e.V.“



mit

Doris & Dirk Dohse, 4.Dan Aikido

in Schwetzingen

Sonntag, 16.10.2005

Feldenkrais ist eine Lernmethode, welche die Möglichkeit gibt sich angenehmer und leichter zu bewegen. Durch die Veränderung von Bewegungsmustern verbessern sich Verhaltensweisen und Geisteshaltungen. Bewegungen werden ganz nach eigenem Können, zumeist langsam und behutsam durchgeführt. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Mensch alt oder jung, gesund und beweglich oder in seinen Bewegungen eingeschränkt ist.

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Anfänger, aber auch an erfahrene Aikidoka, die etwas schonender und bewußter mit sich umgehen möchten. Die Kombination von Aikido und Feldenkrais ist äußerst spannend und ergiebig, das in der Feldenkrais-Stunde bearbeitete Thema wird in der folgenden Aikido-Stunde aufgegriffen und umgesetzt. Das von Doris & Dirk für den Lehrgang ausgewählte Thema wird sich wie ein roter Faden durch alle Einheiten ziehen.

Übungszeiten

11.00 – 13.30 Uhr Bewußtheit durch Bewegung / Aikido
15.00 – 17.30 Uhr Bewußtheit durch Bewegung / Aikido
(jeweils inkl. Pause zum Umziehen)

Lehrgangskosten

Gesamter Lehrgang:
35 EUR (ermäßigt 25 EUR)
Pro Einheit: 20 EUR (15 EUR)

Lehrgangsort

SAKURA DOJO Schwetzingen
Neue Scheffelstraße 79
(Einfahrt über Robert-Bosch-Straße)
68732 Schwetzingen

Information

e-Mail: AGHeidelberg@gmx.de
Internet: www.aikido-gemeinschaft-hd.de
Simone: Tel. 06222-381516
Anfahrt: www.aikido-schwetzingen.de

Für die Feldenkraisstunden in „Bewußtheit durch Bewegung“ sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es werden warme, bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke empfohlen, Matten sind vorhanden. In der kurzen Mittagspause bleiben wir im Dojo, denkt also bitte an eine Brotzeit. Tee und ein paar kleine Happen werden gestellt.

Über eine Anmeldung freuen wir uns! Anfängerinnen und Anfänger sind willkommen!