

BUDO-BASIS WORKSHOP

AUFMERKSAMKEIT ÜBEN – MITTE FINDEN – ENERGIEFLUSS ERKENNEN

DIE JAPANISCHEN BUDO KÜNSTE VERMITTELN NEBEN DEN EIGENTLICHEN KAMPFTECHNIKEN AUCH METHODEN ZUR VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN STÄRKE. DADURCH WIRD U.A. DAS KÖRPERBEWUSSTSEIN, DER ENERGIEFLUSS UND DIE AUFMERKSAMKEIT ERHÖHT. DER ZWEISTÜNDIGEN WORKSHOP IST EIN EINSTIEG, IN DEM EINIGE PRINZIPIEN UND TECHNIKEN GEZEIGT UND GEÜBT WERDEN, DIE AUCH IM ALLTAG HILFREICH SEIN KÖNNEN.

IN DEM ZWEI STÜNDIGEN WORKSHOP WERDEN EINIGE BASISTECHNIKEN AUS AIKIDO, STOCK- U. SCHWERT-KAMPF UND MEDITATION GEZEIGT UND GEÜBT.

ES GEHT DABEI IN ERSTER LINIE NICHT UM DAS ERLERNEN DIESER TECHNIKEN AUS KAMPFSPORT-SICHT, SONDERN UM IHRE NUTZUNG ZUR VERBESSERUNG DER KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN GESUNDHEIT.

FÜR BEREITS BUDO PRAKTIZIERENDE VERTIEFT DER WORKSHOP DAS GRUNDLAGENVERSTÄNDNIS, FÜR INTERESSIERTE GIBT ER EINEN PRAKTISCHEN EINBLICK.

DIE ÜBUNGEN WERDEN BARFUß, IN LOCKERER SPORTKLEIDUNG (TRAININGSANZUG) AUSGEFÜHRT. MINDESTALTER FÜR DIE TEILNAHME: 18 JAHRE



LEITUNG DES WORKSHOP : RONALD KÜGLER, LEITER DER AIKIDO GRUPPE IM ETV, 5. DAN AIKIDO



ORT : JUDO DOJO 2, ETV BUNDESSTR. 96, HAMBURG

ZEIT: SAMSTAG. 11 NOVEMBER , 16-18 UHR

KOSTEN FÜR ETV MITGLIEDER 5 EURO, EXTERNE 10 EURO

EINE ANMELDUNG FÜR DEN WORKSHOP IST ERFORDERLICH BEI:

*RONALD KÜGLER 015253767943, EMAIL: RONALD.KUEGLER@GMX.DE
ODER ÜBER DIE AIKIDO-GRUPPE IM ETV*