

WORKSHOP

AWARENESS – CENTERING – ENERGY FLOW

AUFMERKSAMKEIT – MITTE FINDEN – ENERGIEFLUSS ERKENNEN

IN DEM 2 STÜNDIGEN WORKSHOP WERDEN EINIGE EINFACHE TECHNIKEN AUS AIKIDO, SCHWERT-KAMPF UND MEDITATION GEZEIGT UND GEÜBT.

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

ZIEL DES WORKSHOP IST ES, EINFACHE PRINZIPIEN UND TECHNIKEN ZU VERMITTELN, DIE IN ABGEWANDELTER FORM IM ALLTAG HILFREICH SEIN KÖNNEN.

IN DEM KURS WERDEN TECHNIKEN GEÜBT UND EIN KURZER EINBLICK ZU IHREM URSPRUNG GEGEBEN. FÜR EIN TIEFER GEHENDES VERSTÄNDNIS MÜSSEN DIE ZU GRUNDE LIEGENDEN DISZIPLINEN KONTINUIERLICH GEÜBT WERDEN.

DER KURS BEGINNT MIT GYMNASTIK., GEFOLGT VON ÜBUNGEN DER BUDO - TECHNIKEN, DIE ETWAS KÖRPERLICHE KRAFT UND BEWEGLICHKEIT ERFORDERN. NORMALE GESUNDHEITLICH KONSTITUTION IST FÜR DIE TEILNAHME AM KURS ABER AUSREICHEND.

DIE ÜBUNGEN WERDEN BARFUSS IN LOCKERER SPORTKLEIDUNG (TRAININGSANZUG) AUSGEFÜHRT.

MINDESTALTER FÜR DIE TEILNAHME: 18JAHRE



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



ORT : JUDO HALLE 1

ZEIT: SAMSTAG. 28 JUNI , 16-18 UHR

KOSTEN FÜR ETV MITGLIEDER 5 EURO, EXTERNE 10 EURO

EINE ANMELDUNG FÜR DEN WORKSHOP IST ERFORDERLICH BEI.
RONALD KÜGLER 015253767943 RONALD.KUEGLER@GMX.DE
ODER ÜBER DIE AIKIDO-GRUPPE IM ETV