



Aiki Moves !

Workshops

Stabilität
Körperwahrnehmung
Dynamik

Workshop

Dienstag · 27.02.2018 · 19.00 bis 21.30
Kassel · Heckerstraße 30c · Hinterhof

Aikido ist eine moderne Kampfkunst, deren Wurzeln tief in die Vergangenheit des japanischen Budo reichen. Entsprechend weitreichend ist der Kosmos an Vorstellungen und Bewegungen, die wir erforschen können.

Ein reicher Schatz an Körperübungen hilft uns, ein Gefühl für Stabilität und Balance in Ruhe oder Dynamik zu entwickeln. Meditation und Atmung erweitern unser Verständnis der Realität und schärfen die Wahrnehmung. In Kontakt mit unserem Gegenüber erspüren wir Widerstände und lernen, in entspannter Stärke die Idee eines Angriffs in harmonische Bewegungen aufzulösen.

Aiki Moves !

sind offene, unterschiedlich aufgebaute Workshops, die sich in verschiedenen Schwerpunkten diesen vielfältigen Themen des Aikido annähern.

Vorkenntnisse benötigt ihr keine – vorbei kommen und mitmachen !
Die Teilnahme kostet 10 euro.

Aikido

Ki & Aikido Dojo Kassel e.V.

www.kiaikido-kassel.de
info@kiaikido-kassel.de
++49 (0) 162 701 66 28