

## Kosten

Die Kosten für Lehrgang und Vollpension richten sich nach der gewünschten Unterbringung:

Einzelzimmer mit Nasszelle:	113,- €
Einzelzimmer ohne Nasszelle:	95,- €
Doppelzimmer mit Nasszelle:	105,- € pro Person
Mehrbettzimmer mit Nasszelle (belegt mit 3–4 Personen):	106,- € pro Person

## Anmeldung

Bitte meldet euch **schriftlich** (natürlich auch per E-Mail), **verbindlich** und per Überweisung einer **Anzahlung von 30 €** bei Schorsch an:

Georg Schrott  
Im Brahm 39  
45549 Sprockhövel  
Georg.Schrott(at)web.de  
Tel. 02324/79366 (für Rückfragen)

Bank-Kontakt:

Sparkasse Hattingen  
BLZ 430 510 40  
Kto.-Nr. 9729690  
Konto-Inhaber: Georg Schrott

Mit Eingang der Anzahlung geltet ihr als angemeldet. Den Rest bitte ebenfalls vorher überweisen oder in Damme bar bei Schorsch bezahlen!

---

**Wichtig: ANMELDESCHLUSS ist der 23. Oktober 2011!**

---

Eine Veranstaltung des

**Aikidojo Bochum**

Alleestraße 24

44793 Bochum

Tel. 02302/85336

<http://aikido-bochum.de/>



# KANGEIKO

## Wintertraining im Kloster Damme

**5. bis 7. Januar 2012**

mit  
**Georg Schrott**

## Kangeiko

Im Budo gibt es die Tradition des Kangeiko, eines intensiven Trainings zur Zeit der größten Winterkälte. Das Wintertraining im Kloster Damme findet zwar im warmen Dojo statt, aber mit dem Ziel, in winterlicher Stille und der Zeit um den Jahreswechsel Aikido, Selbstbesinnung und Begegnung zu verbinden.

Der Lehrgang ist offen für Aikidoka aller Stilrichtungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von körperlichen und mentalen Aspekten, orientiert an den Bedürfnissen der Teilnehmer/innen. Die einzelnen Trainings schließen jeweils mit jiyu-waza ab, also möglichst spontanen, weichen, fließenden Bewegungen.

Bei schönem Wetter besteht am Freitagnachmittag Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung. Am Abend ist jeweils ein experimentelles „Aiki-Jam“ (ausgesprochen wie engl. „Marmelade“) eingeplant.

## Kloster Damme

Das Seminar findet im Gästehaus des Benediktinerpriorats Damme statt. Im Kloster gibt es ein eigenes Dojo, geführt von P. Jonathan Düring. Näheres findet ihr auf der Kloster-Homepage:

<http://www.kirchenserver.net/bwo/dcms/sites/bistum/extern/damme/index.html/>

Eine christliche Orientierung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. Die Mönche führen ihr Haus in benediktinischer Gastfreundschaft mit dem Anliegen, dass jede/r möglichst ganz sie/er selbst sein kann.

Die Teilnahme am Chorgebet der Mönche ist möglich.

## Georg Schrott

Schorsch (Jahrgang 1960) ist seit 1972 Aikidoka und verfügt über eine rund 30-jährige Erfahrung als Aikido-Lehrender. Ihn prägende Einflüsse sind seine Anfänge bei Werner Winkler in Tirschenreuth, der Unterricht von Asai Sensei und vielen seiner Schüler, die spirituelle Ausstrahlung von Tada Sensei und die Ansätze des Evolutionary Aikido von Patrick Cassidy und Miles Kessler.

## Ort

Benediktinerkloster Damme  
Benediktstr. 19  
49401 Damme  
Telefon: 05491/958-125 (Gästehaus)

## Zeitplan (vorläufig)

Donnerstag, 5.1.:	bis 15.00 Uhr:	Anreise
	15.30 bis 17.45 Uhr:	Aikido
	18.30 Uhr:	Abendessen
	20.00 Uhr:	„Aiki-Jam“
Freitag, 6.1.:	7.00 bis 8.00 Uhr:	Atmung und Meditation
	8.15 Uhr:	Frühstück
	9.00 bis 11.30 Uhr:	Aikido
	12.15 Uhr:	Mittagessen
		Kaffeetrinken
	15.30 bis 17.45 Uhr:	Aikido
	18.30 Uhr:	Abendessen
	20.00 Uhr:	„Aiki-Jam“
Samstag, 7.1.:	7.00 bis 8.00 Uhr:	Atmung und Meditation
	8.15 Uhr:	Frühstück
	9.00 bis 11.30 Uhr:	Aikido
	12.15 Uhr:	Mittagessen
	13.30 bis 15.00 Uhr:	Aikido

## Bitte mitbringen

Bokken, Jo  
spirituellen Text nach Wahl zur Meditation  
bequeme Freizeitkleidung  
Schwimmsachen (kleines Hallenbad im Haus!)  
Wanderschuhe o. ä.