



Aikido-Seminar

MIT AGGRESSION UMGEHEN

mit Georg Schrott

Sonntag, 10. April 2011

15.00 – 18.00 Uhr

Im Anschluss bei Interesse

Metta-Meditation („loving kindness meditation“)

Lässt man alle Bewertungen beiseite, ist **AGGRESSION** nichts anderes als eine Form von Energie. Eine solche Sichtweise ist in der Aikido-Praxis wichtig, aber nicht leicht beizubehalten. Zwei Verhaltensmuster sind besonders typisch: Wir lassen uns von der **AGGRESSION** des Uke „einfangen“ und einschüchtern oder zu unpassender **GEGEN-AGGRESSION** provozieren. Oder wir werden zu Opfern unseres eigenen inneren **AGGRESSIONS-VERBOTS**. Es hindert uns daran, in „Angriff“ und „Verteidigung“ präsent zu sein, so dass die Begegnung mit dem Partner nicht gut gelingt. Im Seminar **MIT AGGRESSION UMGEHEN** werden wir unsere Anhaftungen besichtigen und üben, **AGGRESSION** in unserer Aikido-Praxis auf angemessene Weise anzunehmen.

Bitte Stock, Schwert und
ggf. Meditationskissen mitbringen!

Kosten: für Dojo-Mitglieder frei; Gäste 5,-€

Ort: Aikidojo Bochum, Alleestraße 24 (im Hof)

Kontakt:

Schorsch

Tel: 02324/79366

Mail: Georg.Schrott(at)web.de



Unverbindlicher Ausblick auf die nächsten Seminare:
Iaido und Aikido (Sommer) – Kokyu – die Bedeutung des Atems (Herbst)