



KOKYÛ

Aikido-Seminar mit Georg Schrott

am Samstag, den 3. März 2012

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Bei ausreichender Teilnehmerzahl

im Anschluss **Sing-Meditation**.

Auf das Seminar **KOKYÛ** im vergangenen Jahr gab es eine überraschend positive Resonanz. Deshalb wird nun eine weitere, wiederholende und vertiefende Einheit zu diesem Thema angeboten.

Wieder werden wir an der Intensivierung der **ATMUNG** und ihrer Wahrnehmung arbeiten sowie an der Synchronisation von **ATMUNG** und Bewegung (der eigenen und der des Partners). Kokyû-nage-Formen und spontan improvisierte Begegnungen bilden den letzten Abschnitt. Die Teilnahme an der anschließenden Singmeditation (wir entscheiden gemeinsam, in welcher Variante) ist freigestellt, könnte aber eine schöne Ab-rundung sein.

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 Schorsch's nächste Seminare:
IAIDO FÜR AIKIDOKA (Frühjahr/Sommer) – **40 JAHRE AIKIDO** (Herbst)