

Unterbringung

Es stehen Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmern zur Verfügung.

Kosten

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

Einzelzimmer	108,- €
Doppelzimmer	100,- € pro Person
Mehrbettzimmer (belegt mit 3/4 Personen)	86,- € pro Person

In jedem Zimmer gibt es eine Nasszelle.

Anmeldung

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

Georg.Schrott(at)web.de
Tel. 02324/79366 (für Rückfragen)

Bank-Kontakt:

Sparkasse Hattingen, BLZ 430 510 40, Kto.-Nr. 9729690

Mit Eingang der Anzahlung geltet ihr als angemeldet. Den Rest ebenfalls vorher überweisen oder in Damme bar bei Schorsch bezahlen!
Bitte auch spezielle kulinarische Bedürfnisse (Vegetarismus, Allergie) angeben!

ANMELDESCHLUSS: 3. November 2013

Eine Veranstaltung des

Aikidojo Bochum

Alleestraße 24

44793 Bochum

Tel. 02302/85336

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



KANGEIKO

Aikido-Wintertraining im Kloster Damme

10. bis 12. Januar 2014

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 und Interessen der Teilnehmer/innen. Die einzelnen Trainings schließen jeweils mit Jiyu-Waza ab, also möglichst spontanen, weichen, fließenden Bewegungen.

Bei schönem Wetter besteht am Samstagnachmittag Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung.

Eindrücke von den beiden letzten Kangeiko vermitteln ein youtube-Clip und eine Galerie auf der Homepage des Aikidojo Bochum:

<http://www.youtube.com/watch?v=he8btCF0zj0>

<http://www.aikido-bochum.de/?p=2165>

Kloster Damme

Das Seminar findet im Gästehaus des Benediktinerpriorats Damme statt. Die Mönche führen ihr Haus in benediktinischer Gastfreundschaft mit dem Anliegen, dass jede/r möglichst ganz sie/er selbst sein kann. Eine christliche Orientierung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. Der Besuch des Chorgebets der Mönche ist möglich. Näheres auf der Klosterhomepage:

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

Georg Schrott

Schorsch (Jahrgang 1960) ist seit 1972 Aikidoka und verfügt über eine mehr als 30-jährige Erfahrung als Aikido-Lehrender. Einflüsse, die ihn besonders prägen, 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 bzw. Integral Aikido von Patrick Cassidy und Miles Kessler.

Ort

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

Zeitplan (vorläufig)

Freitag, 10.1.:	bis 15.00 Uhr:	Anreise, Kaffeetrinken
	15.30 bis 17.45 Uhr:	Aikido
	18.30 Uhr:	Abendessen
	20.00 Uhr:	Obertonsingen
Samstag, 11.1.:	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
Sonntag, 12.1.:	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
bequeme Freizeitkleidung
Schwimmsachen (kleines Hallenbad im Haus!)
Wanderschuhe o. ä.