



Aikido

Wochenendlehrgang

mit

Judith Elze

12. Juli – 13. Juli 2014

im Aikidojo Bochum, Alleestraße 24

Judith: mein Fokus liegt im Training vor allem auf dem Üben von Präsenz, Achtsamkeit, Kontakt und Ukemi. Wenn ich die Aussage wirklich ernst nehme, dass Aikido eine reine Verteidigungskunst ist, - wie viel muss oder wie wenig brauche ich dann eigentlich als Verteidiger/in noch zu tun?

Für mich hat sich der Kreis als sinnvolle Unterrichtsform ergeben. In dem Moment, wo wir uns auf diese Form wirklich einlassen, entsteht eine neue Gruppenenergie. Ein Raum kann sich öffnen, der das Wissen, das in jeder/m von uns steckt, für alle nutzbar macht und so das Potential und die kreativen Kräfte jeder/s Einzelnen fördert und ein anderes Lernen ermöglicht.

Aikido als Lebensschule - das war das große Anliegen des Begründers dieser wunderbaren Kunst, Morihei Ueshiba.

Mein Wunsch ist es, die Lust und die Freude daran zu wecken

Zeiten

Samstag: 13.00 bis 15.00 Uhr und 16.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 bis 12.00 Uhr

Beitrag: Gesamter Lehrgang: 40 – 50 Euro (nach Selbsteinschätzung)

Ansonsten 15 Euro pro Einheit

Anmeldungen bitte an: [Dorothea Heimann, hoddow@gmx.de](mailto:Dorothea.Heimann,hoddow@gmx.de)