

Aikido Anfänger Workshop

Samstag, den 21. September 2019

Kursdauer: 15:30 Uhr - 19:00 Uhr

Kosten: 40 €

Kursleitung: Iris Scanlon, 4. Dan

Anmeldung bitte unter

Mobil 0160.96 81 64 91 oder per E-Mail aikido.dojo@infinitymoves.de

Aikido Dojo infinity moves e.V.

Bachstraße 15-17 - 45468 Mülheim an der Ruhr



Was ist Aikido

Aikido ist eine gewaltfreie japanische Kampfkunst die jedwede Art des Angriffs ableitet und harmonisiert. Durch intensives Üben von Geist und Körper lernt man die eigenen inneren Kräfte zu sammeln, eine entspannte, starke Geisteshaltung zu erlangen und im Konfliktfall den Angreifer ins Leere laufen zu lassen. Sie können durch Aikido neue Erfahrungen sammeln und eine Bewegungskunst kennenlernen die Ihre mentalen und körperlichen Kräfte anspricht, verbindet und stärkt. Einzeln und mit Partnern lernen wir Bewegungsabläufe, Fallschule, Entspannungs- und Atemübungen.

Aikido ist Meditation in Bewegung und trainiert weich und fließend den gesamten Körper. Es gibt keinen Wettbewerb, jeder übt in seinem Tempo.

Wenn Sie lernen wollen, sich in ungewohnten Situationen sicherer und souveräner zu fühlen und sich ohne Aggression zu behaupten, kann Aikido ein Weg dahin sein.

Voraussetzungen: Sportgesundheit, Entdeckungs- und Bewegungsfreude.

Bitte mitbringen: Lange Sporthose, T-Shirt, Handtuch. Wir trainieren barfuß.

Aikido Dojo infinity moves e.V. - Bachstraße 15-17 - 45468 Mülheim an der Ruhr

