

# Aikido Dojo infinity moves e.V.

# Trainings-Plan 2023 II

ab Mo. 07.08.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					10:00—11:00 <b>Ki Keiko</b> movement & breath Bodhi Dojo
17:30—18:45 <b>Aikido</b> <b>Kyu Keiko</b> <b>!!! NEU !!!</b> Sporthalle	17:00 –18:30 <b>Aikido Kids</b> Sporthalle		17:30 –19:00 <b>Aikido Kids</b> Sporthalle	<b>MBSR</b> 8-Wochen- Kurs (mindfulness based stress reduction) 22.09.—17.11.2023  17:00 –20:00 Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
19:00-20:00 <b>Ji Kyo Jutsu</b> Japan workout Laufender Kurs Bodhi Dojo	18:30 –19:30 <b>Aikido</b> Freies Training  Sporthalle	18:00-19:00 <b>Meditation</b> Insel Zeit  <b>Bodhi Dojo</b>	19:00 –19:30 <b>Aikido</b> Freies Training  Sporthalle		
20:15-21:15 <b>Meditation</b> Insel Zeit  Bodhi Dojo	19:30—21:00 <b>Aikido</b> Erwachsene & teens  Sporthalle		19:30—21:00 <b>Aikido</b> Erwachsene & teens  Sporthalle	Weitere Infos:  <a href="http://www.mbsr-iris-scanlon.de">www.mbsr-iris-scanlon.de</a>  Bodhi Dojo	

**ACHTUNG:**  
Die Kurse finden statt,  
wenn es ausreichend Anmeldungen bei **Dojo-Door** gibt.  
Bitte meldet euch dort an