

Aiki no kata

» Die schwingenden Kräfte des Körpers spüren

In Partnerübungen lernen wir unsere Bereitschaft und Offenheit für gegenseitige Bewegungsimpulse kennen.

Verbesserung der Durchlässigkeit unseres Körpers, innere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind Schwerpunkte des Unterrichts, die uns zu einer neuen Beweglichkeit und Bewegungslust führen können.

Mit diesem Angebot führe ich in die Grundlagen der Formen des Aikido ein. Es eignet sich für den Einstieg in das regelmäßige, wöchentliche Übungsangebot.



Kursleitung:
Michael Masch

Kurs A/1:

Sonntag 21. Nov.
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs A/2:

Mittwoch
10., 17., 24. Nov.
01., 08. Dez.
18.00 – 19.00h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:

Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen