



Qi Gong

» Zirkulierende, pulsierende Kräfte geben Krankheiten wenig Raum

In den leicht zu erlernenden Übungen des Qi Gong (chinesische Heilgymnastik) tauchen wir intensiv in die Wahrnehmung unseres Bewegungsflusses ein.

In diesem Kurs werden wir eine Übungsreihe des „daoyin-jang-sheng-gong“ kennenlernen, deren Bewegungen in erster Linie auf das Aktivieren und Führen unserer körperlich-geistigen Energie in den Meridianen abzielt.

Damit stärken wir unsere körpereigenen Abwehrkräfte.

Kurs Q/1:
Samstag 27. Nov
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs Q/2:
Freitag
12., 19., 26. Nov.
und 03., 10. Dez.
08.00 – 09.00h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:
Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen



Kursleitung:
Michael Masch

Shiatsu, Qi Gong

» Entspannung und Gelassenheit durch Berühren und bewußtes Atmen



Kursleitung:
Claudia Eidmann,
Hubertus Foit



Die wohltuende Wirkung von Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage) entlang der Meridiane und die Übungsreihen des Qi Gong (chinesische Heilgymnastik) verbinden sich in diesem Kursangebot mit ruhigen und durch unsere Atmung rhythmisierten Massagen und Bewegungen.

AIKIDOJO
Bremen e.V. seit 1988

www.aikidojo-bremen.de
info@aikidojo-bremen.de

Kurs SQ/1:
Samstag 04. Dez
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 95 EUR
5 Stunden

Ort:
Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen

Kurs SQ/2:
Dienstag
09., 16., 23., 30. Nov.
und 07. Dez.
19:00 – 20.30 h
Kosten: 110 EUR
7,5 Stunden

Achtung!

Ort:
M9, raum für be-
wegung + kunst,
Metzer Strasse 9,
28211 Bremen



Gesundheits- programm

Herbst / Winter 2021

Japanische und chinesische Gesundheitskonzepte für das Wohlbefinden von Körper und Seele.



Aikido • Faszien • Qi Gong
Shiatsu • Schwert

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



Aiki no ken

» Der klare Weg des Schwertes



Kursleitung:
Uwe Bartuschat

Die Praxis mit dem Holzsword (Bokken) ist fester Bestandteil des Unterrichts bei Aikidojo-Bremen e.V.

Es bietet die Möglichkeit, tiefere Einblicke in traditionelle japanische Kampf- und Bewegungskünste zu erhalten.

Mit den auf Ruhe und Fokussierung angelegten Übungsformen lassen sich Besinnung auf den Moment und körperliche Präsenz kombinieren.

Kurs A/3:

Samstag 20. Nov.
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs A/4:

Dienstag
16., 23., 30. Nov.
07., 14. Dez.
18.30 – 19.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:

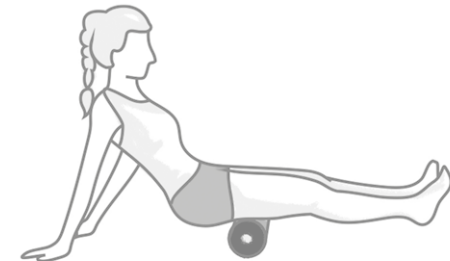
Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen

Faszienarbeit mit Rollen und Kugeln

» Die Wiederentdeckung der Leichtigkeit



Kursleitung:
Britta Holzer



Kaum jemandem bleibt es erspart, im Laufe des Lebens durch Stress, einseitige Bewegungen, Unfälle, Schonhaltungen etc. Verspannungen im Körper aufzubauen.

Durch den gezielten Druck mit Hilfe von Faszienrollen und -kugeln bekommt das Bindegewebe, sowie die Muskulatur wieder die Chance ihre ursprüngliche Entspannung und Länge zu erlangen.

Die Wirkung ist einer Entlastung der Gelenke und die Aufrichtung des Körpers. So kann ein längst vergessen geglaubtes Wohlfühlgefühl im Körper entstehen.

Kurs F/1:

Samstag 06. Nov.
09.30 – 12.00 h
14.00 – 16.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Kurs F/2:

Mittwoch
10., 17., 24. Nov.
01., 08. Dez.
16.30 – 17.30 h
Kosten: 85 EUR
5 Stunden

Ort:

Aikidojo e.V.
Weberstrasse 59,
28203 Bremen

