

## „Gesund bewegen mit AIKIDO“

Aikido ist als 'weiche' Kampfkunst ideal geeignet um sich lange und gesund zu bewegen!

Geübt wird in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Durch die Wahrnehmung unseres Körpers kann jeder, ob alt oder jung, Verspannungen lösen und eine verloren geglaubte Beweglichkeit wiederentdecken. Die Techniken werden langsam und konzentriert geübt und geben so jedem die Möglichkeit die energetischen Zusammenhänge zu begreifen.

Wir entwickeln eine tiefe Wahrnehmung für die Kräfte, die uns umgeben. Auch wenn die körperliche Voraussetzungen nachlassen, kann dieses Gespür bis ins hohe Alter wachsen und die Grundlage einer wahrhaft ausdauernden Gesundheit bilden!

Referent: Alexander Schuh, Gesundheitsberater / 3. Dan Aikido, 7.SG WingTsun

### **Zwei Kurse:**

1. Vormittags: Mittwoch, 23.9.2015 – 25.11. 2015 – 10:15 (60min)
2. Abends: Montag, 21.9.2015 – 23.11.2015 – 19:00 (60min)

Anmeldung: [aikido@dojo-regensburg.de](mailto:aikido@dojo-regensburg.de) / 0177 476 2546

Beitrag: 80 Euro / Kurs

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Raum 1.05, Turnhalle KEB Regensburg-Stadt

## „AIKIDO ZEN für Neueinsteiger“

Aikido ist eine friedliche Kampfkunst. Wir arbeiten nicht gegen, sondern mit der Energie unseres Partners. Wir lernen uns im Einklang mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Seins - Schwerkraft, Durchlässigkeit und Entspanntheit - dynamisch und frei zu bewegen. Darin liegt das Geheimnis wirklicher Effektivität.

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit Mittwochs 19:30 Uhr ohne Voranmeldung möglich!

Mehrfach im Jahr veranstalten wir Lehrgänge mit namhaften Lehrern wie Gerd Walter, 8.Dan, Klaus Chudziak, 6. Dan, Thomas Beck, 5. Dan. Falls sie sich für Meditation interessieren, laden wir sie ein mit uns Zazen zu üben – jeweils vor dem Training. Eine Einführung ist mit inbegriffen!

Referent: Alexander Schuh, 3. Dan Aikido, 7.SG WingTsun

Termin: Mittwoch, 23.9.2015 – 25.11.2015 – 19:30 (90min)

Anmeldung: [aikido@dojo-regensburg.de](mailto:aikido@dojo-regensburg.de) / 0177 476 2546

Beitrag: 70 Euro / Kurs

Ort: Wir freuen uns in unserem **eigenen Dojo (Trainingsraum)** üben zu dürfen!

Dojo – Raum für Wegkunst und Stille e.V. - Udetstraße 8, 93049 Regensburg

## „ZAIKO - Rhythmus als Wegkunst“

Im Zentrum von Zaiko steht das Zusammenspiel von Bass-Trommeln (Surdos) und anderen perkussiven Instrumenten. Neben dem Erlernen musikalischer Fähigkeiten soll auch der physische Aspekt des Trommelns entwickelt werden. Es geht darum den Rhythmus zu entdecken, der unserem Bewegen innewohnt. Die Einheit von innerem und äußerem Rhythmus können wir als 'Flow' erleben - einem Zustand geistiger Ruhe und mühelosen Gelingens! Das rhythmische Üben wird um Elemente aus dem Aikido (Kampfkunst) und der Meditation erweitert.

Bitte frühzeitig anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Eine 'Probetraining' findet am 14.9.2015 statt – bitte ebenfalls per Mail ([zaiko@dojo-regensburg.de](mailto:zaiko@dojo-regensburg.de)) anmelden!

Referent: Alexander Schuh, 3. Dan Aikido, 7.SG WingTsun

Termin: Montag, 28.9.2015 – 30.11.2015 – 20:15 (90min)

Anmeldung: [zaiko@dojo-regensburg.de](mailto:zaiko@dojo-regensburg.de) / 0177 476 2546

Beitrag: 80 Euro / Kurs

Ort: Diözesanzentrum Obermünster, Raum 1.05, Turnhalle KEB Regensburg-Stadt

**Referent: Alexander Schuh**

