



ADELHEID-DOJO



DORIS DOHSE - SCHULE FÜR AIKIDO UND FELDENKRAIS



Der Hara, die Erdmitte des Menschen, ist gleichermaßen ein körperlicher wie mentaler Ort. In seiner Mitte sein, gibt einem Ruhe und Kraft, nicht nur auf der Matte. Wir nähern uns dieser Mitte aus den Blickwinkeln zweier überragenden Persönlichkeiten:

Morihei Ueshiba und Moshe Feldenkrais.



Aikido & Feldenkrais: Finding the Hara !

Doris Dirk Dohse

5. Dan Aikido und Feldenkrais Pädagogin

13.12. Samstag

15 – 19 Uhr

14.12. Sonntag

13 – 17 Uhr

50 EUR

Der Lehrgang ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Denkt bitte an Kuchen und Kekse für die Pausen. Es ist fast schon Weihnachten.