

Feldenkrais und Aikido  
„Das Bewegen aus der Körpermitte“

Mit Doris Dohse aus Wiesbaden,  
Aikidolehrerin und Feldenkraislehrerin

Sowohl durch die Feldenkraismethode als auch durch die japanische Kampfkunst Aikido soll das Bewegungs- und Handlungspotential erweitert werden. Das bedeutet, frei und angemessen agieren zu können, egal wie sich die äußeren Umstände verändern. Um mit Leichtigkeit und Effizienz handeln zu können, ist es notwendig, sich gut im Becken zu verankern und ein stabiles Fundament zu finden. Wenn die Basis Sicherheit gibt, können die Gliedmassen ohne Anstrengung Kraft übertragen.

In diesem Seminar kreisen wir mit unseren Bewegungsexperimenten um die Körpermitte und wenden diese Kraftquelle als Motor in anschaulichen Partnerübungen an. Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkrais-Erfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige Anfängerinnen.

Nähere Informationen darüber, wie viele Parallelen es zwischen Feldenkrais und Aikido gibt und wie sehr die eine Disziplin beim Erlernen und Ausführen der anderen behilflich sein kann, finden Sie unter [www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de) - „Neutralität und Bewegung“.

Samstag 30.Juli 2011, 15:00 - 19:00 Uhr  
Bis Sonntag 31. Juli 2011, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr 80,-Euro

Ort:  
TaiChiSchule Dortmund  
Lange Straße 79a (Hinterhof)  
44137 Dortmund

Anmeldung und Information:  
Conny Schnitt  
Tel 0231-9961743  
[connyschnitt@web.de](mailto:connyschnitt@web.de)

Anmeldeschluß: 24.Juli 2011