

# AIKIDO & FELDENKRAIS OSTERLEHRGANG

Doris Dirk Dohse

09. 04. bis 12. 04. 2004

## Ukemi

wie wird eine Technik, ein Wurf aufgenommen ...

wie wird Gleichgewicht aufgegeben und wiedergefunden ...

wie rollen wir weich ...

wie fallen wir weich ...

Karfreitag	Bewusstheit durch Bewegung	15.00 h -
	Aikido	- 17.00 h
Samstag & Sonntag	Bewusstheit durch Bewegung	11.00 h -
	Aikido	- 13.00 h
	Bewusstheit durch Bewegung	15.00 h -
	Aikido	- 17.00 h
Ostermontag	Bewusstheit durch Bewegung	11.00 h -
	Aikido	- 13.00 h

Das Thema richtet sich insbesondere an Anfänger, aber auch an erfahrene Aikidoka, die etwas schonender mit sich und ihren Knochen umgehen möchten. Die Kombination von Aikido und Feldenkrais ist äußerst spannend und ergiebig. Und in 4 Tagen kann man schon sehr viel erreichen. Der Lehrgang wird aber nur veranstaltet, wenn uns bis zum 15. März mindestens 8 Anmeldungen vorliegen. Also meldet Euch bitte rechtzeitig an.

Für die Feldenkraisstunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ werden warme, bequeme Kleidung und warme Socken empfohlen. Zur Mittagspause bleiben wir im Dojo, denkt bitte an Jause (Verpflegung). Für Reis- und Nudelsuppen sorgen wir. Wer im Dojo übernachten möchte, bringt Schlafsack, Isomatte etc. selber mit.

Lehrgangsgebühr	110 EUR
Dojomitglieder	90 EUR
Übernachtung im Dojo	inklusive

Es besteht die Möglichkeit die Lehrgangsgebühr im voraus zu überweisen:  
Doris Dohse, Postbank Frankfurt BLZ 500 100 60 KTO 2578 03 - 607  
Adelheid-Dojo Adelheidstr. 82, 65185 Wiesbaden. Tel: 0 611 / 44 50 295  
Doris Dohse, Tel: 0 6124 / 721000 FAX 721002 e-mail: [aikido@dddohse.de](mailto:aikido@dddohse.de)

# www.Adelheid-Dojo.de