


# AIKIDO & FELDENKRAIS OSTERLEHRGANG

Doris Dirk Dohse

14. bis 16. April 2006

Der Moment in dem wir beginnen ...

... bevor wir uns bewegen  
... bevor man etwas sieht



Karfreitag	Bewusstheit durch Bewegung Aikido	15.00 h - - 18.00 h
Samstag	Bewusstheit durch Bewegung Aikido	11.00 h - - 17.00 h
Sonntag	Bewusstheit durch Bewegung Aikido	11.00 h - - 13.30 h

Die Kombination von Aikido und Feldenkrais ist äußerst spannend und ergiebig. Und in 3 Tagen kann man schon sehr viel erreichen. Der Lehrgang wird nur veranstaltet, wenn uns bis zum 1. April mindestens 12 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). Wer im Dojo übernachten möchte, bringt Schlafsack, Isomatte etc. selber mit.

Lehrgangsgebühr                      90 EUR  
Übernachtung im Dojo                inklusive

Bitte bis zum 1. April verbindlich anmelden !

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](http://www.Adelheid-Dojo.de)