

Stépane Benedetti & Doris Dohse

Wie kommen wir weich, sicher und umkehrbar vom Boden nach oben und zurück / von oben zum Boden und zurück



OSTERLEHRGANG AIKIDO & FELDENKRAIS

18. 04. bis 21. 04. 2003

Karfreitag	Bewusstheit durch Bewegung	17-18 h
	Aikido	18.15 - 19.30 h
Samstag & Sonntag	Bewusstheit durch Bewegung	11-12 h
	Aikido	12.15 - 13.30 h
	Bewusstheit durch Bewegung	15 - 16 h
	Aikido	16.15 - 17.30 h
Ostermontag	Bewusstheit durch Bewegung	11-12 h
	Aikido	12.15 - 13.30 h

Es kann nur am ganzen Lehrgang teilgenommen werden.
Um Anmeldung wird gebeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Für die Feldenkraisstunden in „Bewusstheit durch Bewegung“ wird warme bequeme Kleidung, inclusive warmer Socken, und das Mitbringen einer Decke oder Übungsmatte empfohlen. Da wir die Mittagspause im Dojo verbringen werden, denkt bitte daran, Verpflegung mitzubringen.

Es besteht die Möglichkeit die Lehrgangsgebühr im voraus zu überweisen:
Doris Dohse, Postbank Frankfurt BLZ 500 100 60 Kto 2578 03 - 607

Lehrgangsgebühr 110 Euro

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

www.Adelheid-Dojo.de