

# Feldenkrais und Aikido

mit Doris Dohse, aus Wiesbaden,  
Aikidolehrerin und Feldenkraislehrerin

Von der Feldenkrais-Methode und der Kampfkunst Aikido können wir lernen, den Atem und Bewegungsfluss nicht zu unterbrechen und angemessen auf ständig wechselnde Anforderungen zu reagieren. Wir profitieren am meisten, wenn die kleine Bewegung klar ist, bevor Dynamik und Herausforderung zunehmen. Wir erforschen einen Bewegungsablauf zuerst in Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais) und benutzen ihn im Anschluss beim Üben mit Partnern (Aikido).

Besonders bewährt hat sich dieser Ansatz eines kombinierten Feldenkrais- und Aikidoseminars bei der Roll- und Fallschule, die für viele anfangs eine große Herausforderung darstellt. In den Feldenkraislektionen kann auf spielerische Weise die Angst vor dem Rollen und Fallen abgebaut werden. Fortgeschrittene im Aikido können ihre Fähigkeiten steigern und noch mehr Varianten finden, sicher und sanft zum Boden zu kommen. An diesem Wochenende stehen nicht Effizienz und Konditionstraining, sondern das Erkunden und das kreative Praktizieren im Vordergrund. Eingeladen sind sowohl Aikido- und Feldenkrais-Erfahrene als auch neugierige und bewegungsfreudige AnfängerInnen.

**Samstag 06.Februar 15:00 -19:00 Uhr  
bis Sonntag 07.Februar 11:00 -14:00 Uhr**

**Kursgebühr: 65,-Euro**



## **Ort:**

TaiChiSchule Dortmund  
Lange Straße 79a (im Hinterhof)  
44137 Dortmund

## **Anmeldung und Information:**

**Conny Schnitt, Tel 0231. 996 17 43  
connyschnitt@web.de**

**Anmeldeschluß: 30.01.2010**