

Einführung in die japanische „Kampfkunst“ Aikido zum Kennenlernen



Kursleitung: Andreas Schneider
Kursort: Untere Turnhalle Hämisgartenschulhaus,
Schulstrasse 3
4103 Bottmingen
Ideal: 8 Teilnehmer

Wie wende ich Aikido in meinem Alltag an? Wie kann mich Aikido im täglichen Leben unterstützen? Aikido, ein Weg zu mehr Gelassenheit, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Die moderne Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Um diesen zu begegnen ist es hilfreich, in der eigenen Mitte anzukommen, sich und seinen Körper zu spüren und wahrzunehmen, im speziellen den Aspekt des Kontakts mit anderen zu üben. Aikido stellt dazu überraschend viele faszinierende Werkzeuge zur Verfügung.

Ziel unseres Kurses: Stärkung des Körpers, Koordination, Verbesserung von Atmung, Energiefluss, Geisteshaltung, Körperhaltung. Wecken der Sinne, Spannung/ Entspannung, Timing, Aktion/Reaktion und Abstand.

Vorkenntnisse: werden keine benötigt

Bemerkungen: Da Aikido nicht wettkampfbetont ist, kann es von 14 – 99 Jahren ausgeübt werden. Für den Unterricht ist keine spezielle Kondition erforderlich. Das Training ist geeignet sowohl für Frauen als auch Männer.

Kurs Nr. A12/W Wintersemester 2017 / 2018
18. Oktober 2017 bis 21. März 2018

Mittwochabend	18.10. 25.10. 01.11. 08.11. 15.11. 22.11. 29.11. 06.12. 13.12. 20.12.2017
19.30 – 21.00 Uhr	10.01. 17.01. 24.01. 31.01. 07.02. 28.02. 07.03. 14.03. 21.03.2018
Kurskosten:	CHF 300.– für 19 Kurslektionen à 1.5 Stunden

Anmeldung: Veranstalter ist der Verein Kreatives Wirken Binningen
http://www.vkw-binningen.ch/mail_va.php

Mehr Infos zum Thema Aikido auf: www.aikido-leimental.ch oder 079 271 44 22.

Andreas Schneider

Biodynamischer Körpertherapeut (BBS), Mitarbeit am Schweizerischen Institut für Biodynamik (SIB) in der Ausbildung von Körpertherapeuten Ausbildung als Aikido Trainer in der Budo Akademie Basel, 4 Dan Aikido (ACSA). Seit fünfzehn Jahren Aikido Unterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Eigenes ACSA - Dojo Aikido Schule Leimental in Bottmingen.

Kursleiter / Erwachsenenbildner Ausbilder mit eidg. Fachausweis. Dozent Fachschule Bio - Medica Basel.