

# AIKIDO Üx



**Kursperiode 26.10.2022 - 15.2.2023**

Leichtes Aikido-Training für ältere Menschen und für Menschen, welche das dynamische Rollen und Fallen nicht praktizieren können.

Der Schwerpunkt liegt auf dem heilenden Aspekt der Bewegungsübungen. Wir praktizieren Übungen u.a. aus dem ChiGong für einen freien Energiefluss und gute Erdung. Übungen aus der Trager Arbeit, dem Yoga und Tanz wirken entspannend und geben mehr Beweglichkeit. Partnerübungen nach den Prinzipien des Aikido führen zu einem tieferen Verständnis von Verbindung mit anderen Menschen und der Welt.

Aikido ist eine effektive und freudvolle Praxis für einen heilsamen Umgang mit Konflikten. Es ist ein Weg - japanisch Do - dessen Tiefe sich mit dem Tun von Moment zu Moment erschliesst.

Fühlst du dich angesprochen? Wolltest du schon lange mal Aikido schnuppern und traust es dir jetzt zu? Möchtest du raus aus dem Gefühl Opfer der Umstände zu sein? Möchtest du lernen wie Frieden durch Frieden erschaffen wird?

**Termine** **Mittwoch Morgen 8:30 bis 9:30**

Von 7:45 bis 8:15 findet unsere Morgenmeditation statt. Die Teilnahme ist gratis und kann mit dem Kurs Aikido Üx kombiniert werden.

**Kosten** Mitglieder des Dojos Aikido Unlimited im Semesterbeitrag inbegriffen. Nichtmitglieder: Abo 15 mal 330.- | Punktuell 25.- pro Klasse.

**Trainingskleidung** Bequeme unifarbene Gymnastikleidung oder Aikido Gi

**Wo** **Dojo Aikido Unlimited, Uster West 12, 8610 Uster**

**Info, Anmeldung** **043 497 89 88, [info@aikidounlimited.ch](mailto:info@aikidounlimited.ch)**

