



Einführungskurs in „Aikido und Zen Meditation“

am Donnerstag den 02. Juni 2022

Ablauf:

Einführung in Zazen-Sitzen in Stille

Atemübungen

Fallschule

Basistechniken

Die Verbindung zwischen Meditation und Kampfkunst

Ort: Vereinsheim (KTB)
Breiter Weg 11
24105 Kiel

Zeit: 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr

Lehrer: Manutsch Hedayati (4 Dan Aikido)
Weitere Informationen siehe unter www.aikidomeditationkiel.de

Kosten: keine

Anmeldung:

bis zum 01. Juni 2022 per e-Mail an: aikidoundmeditation@t-online.de

Bitte 10 Minuten vor Beginn des Kurses im Dojo (Übungsraum) erscheinen und bequeme Sportkleidung und Schlappen für die Umkleidekabine mitbringen.

Es gelten die aktuellen Regeln für Indoor-Sport des KTB.

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.