



Einführungskurs in „Aikido und Zen-Meditation“

am Donnerstag, den 02.05.2024

Ablauf:

Einführung in Zazen (Sitzen in Stille)

Atemübungen

Basistechniken

Die Verbindung zwischen Meditation und Kampfkunst

Ort: Vereinsheim (KTB)
Breiter Weg 11
24105 Kiel

Zeit: 19:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Lehrer: Manutsch Hedayati (5. Dan Aikido)
Weitere Informationen siehe unter www.aikidomeditationkiel.de

Kosten: keine

Anmeldung:

bis zum 01.05.2024 per e-Mail an: manutsch.hedayati@kieler-tb.de

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

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.