



Einführungskurs in „Aikido und Zen-Meditation“

am Montag, den 03.03.2025

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 **02.03.2025** 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.

Haftung für Unfälle und Schäden während des Lehrgangs ist ausgeschlossen.