Einführungskurs
in „Aikido und Zen-Meditation“

am Donnerstag, den 12. November 2026





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 11.11. 2026 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.