



# **Einführungskurs in „Aikido und Zen-Meditation“**

**am Montag, den 20.01.2025**

## **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](http://www.aikidomeditationkiel.de)

**Kosten:** keine

## **Anmeldung:**

**bis zum 19.01.2025** per e-Mail an: [aikidoundmeditation@t-online.de](mailto: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.