

24.-25. Oktober 2020

Aikido Seminar

mit

Andrea Pfisterer und Nik Bärtsch, Kokoro Dojo Zürich



Andrea Pfisterer 4. Dan
Unterrichtet seit 2001 Aikido. Mitbegründerin
des Kokoro Dojo Zürich für traditionelles
Aikido.

www.kokorodojo.ch

Nik und Andrea leiten seit 11 Jahren gemeinsam Workshops für Musiker und Laien.



Nik Bärtsch 3. Dan, Musiker, Leiter von
eigenen Workshops, die verschiedene
Bewegungstechniken aus Musik, Training,
Aikido und Feldenkrais kombinieren.

www.nikbaertsch.com

Thema des Seminars: Zanshin, Mushin, Jiu waza und Randori

'Selbst wenn eine Schar von Gegnern mich umzingelt und angreift, fordere ich mich auf, sie alle als einen einzigen Gegner zu betrachten und auf diese Weise zurückzuschlagen.'

Zitat von Morihei Ueshiba in Traditional Aikido Vol. 5. M. Saito. 1976

In eher spielerischen Sequenzen erforschen wir, wie wir unsere Aufmerksamkeit ausweiten können und dabei doch in uns selber ruhen können. Diese Erfahrung wenden wir auf das Training mit Aikido-Techniken mit und ohne Waffen an. Nach und nach gehen wir über zu Sequenzen mit mehreren Angreifern. Dabei wird nicht das Ausführen möglichst vieler oder korrekter Techniken im Vordergrund stehen, sondern die Verfeinerung von Aufmerksamkeit und Verbindung sowie der achtsame Umgang mit der eigenen Energie.

Trainingszeiten

Samstag	10-12 Uhr	(für das Mittagessen bitte eigenes Picknick mitbringen)
	14-17 Uhr	
Sonntag	10-13 Uhr	

Bitte Jo und Bokken mitbringen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Kosten

Fr. 80.— für das ganze Seminar.

Anmeldung und Kontakt

Aikido Ennetbaden
Badstrasse 9
5408 Ennetbaden

Für mehr Infos zu Aikido Ennetbaden (Reiseweg uam.): www.aikido-ennetbaden.ch

Wir bitten um Anmeldung per Mail: dojo@aikido-ennetbaden.ch

Die Zahl der Teilnehmenden ist aufgrund der Grösse des Dojos und der Corona-Schutzmassnahmen auf 20 Personen beschränkt.

Samstagabend

Am Samstagabend werden wir gemeinsam grillieren. Bringt etwas zum Grillieren mit. Getränke und Beilagen sind vorhanden. Wer etwas mitbringen möchte, kann dies gerne machen.