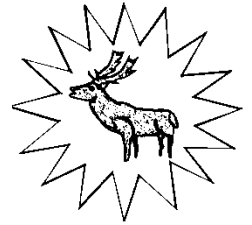




# sunshine Deers Erlebnisquell



## Der Weg des Stockes – ein Weg des Herzens

Die Dynamik des Stockkampfes verbindet fließende, weiche ja geradezu weibliche Bewegungen mit pulsierenden, gradlinigen, männlichen Bewegungen.

Auf dem Weg des Stockes werden uns Übungen begeben, die geprägt sind; - durch den japanischen Stockkampf den Weg des AiKiDo und den Stock in Tanz + Theater.



- Atem-, Stimm-, Konzentrations, Koordinationsübungen
- Basisübungen : Grundschriffe, Grundschriffe, Stöße, „Stiller Jo“, fließende Führung
- Kata - Solo - und Partnerübungen.
- und auch Massagetechniken mit dem „Bo“ einem Holzstock von ca. 1,20 m Länge

Es wird ein Weg in eine ganz stille Welt und in eine ganz laute Welt werden.

Man wird zum einen lernen, sich zurückhalten zu müssen und zum anderen sich mit Entschiedenheit und ganzer Kraft in eine Situation zu begeben.

Wenn wir lernen den Stock als Spiegel von uns selbst zu betrachten, kann er uns, viele Eigenschaften lehren; wie Klarheit und Eindeutigkeit, Selbstdisziplin, Mut und den Weg des eigenen Herzens zu erkennen.



Jo`s ( Stöcke ) können gestellt werden.

Wenn eigenen Jo vorhanden bitte mitbringen. Wir üben barfuß.

Bitte mitbringen :

lockeres Trainingszeug oder Kampfkunstanzug

**Neue Leute bitte vorher anmelden**



Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4 hinter der alten Turnhalle

Termin : **Sonntags: 14.15 - 15.45 Uhr**

**Info und Anmeldung bei mir**



Sunshine Deer, der Gauklervogel



info@thomas-willhoeft.de

Gartenstr. 26 86663 Asbach – Bäumenheim

Tel: 0906 / 9800999