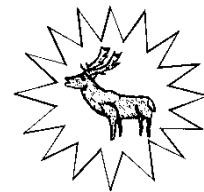


Spezialseminar mit Thomas Willhöft

seit 1986 Stock-Schwert-Aikido (4. Dan) / Shizen-taido (1.Kyu)



Mix-Spezial: Ukemi (Roll- und Fallschule), Ki - Kiai - Atemi (Treffen/Berührung/Beeinflußung)

Samstag, 29.10.2022 16.00 -ca. 20.00 Uhr

Ort : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4

Dieses Spezialseminar richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Da wir eine kleine Gruppe sein werden werden wir auch sehr individuell arbeiten.



Im Bereich Ukemi experimentieren wir mit:
- aufs Rollen und Fallen vorbereitenden Übungen
- und Roll- und Fallübungen.



Im Bereich Ki – Kiai üben wir an Atmung, Haltung und Stimme.

Wir suchen in den Übungen nach einem kraftvollen Atem,
einem harmonischen Stimmeinsatz
und einer klaren, nach außen stark-wirksamen Stimme;
- in Bewegungslosigkeit und im Fluß unserer Bewegungen.



Im Bereich Atemi machen wir uns die Angriffslinien- und punkte deutlicher. In erster Linie geht es um das „sich selbst führen“ und damit die eigene optimale Positionierung zu finden, die Voraussetzung zur optimalen Führung Ukes ist. Wir müssen lernen den „Angriff“ Ukes in einer gelassenen Haltung anzunehmen. Dann können wir durch unseren Atem, unsere Stimme, also unsere ganze Person den Angriff aufnehmen und ihn fortführen.

verbindliche Anmeldung bis 24.10.2022 / Preis nach Geldbeutel : 25,-- € bis 40,-- €
auf 12 Leute begrenzt / Teilnahme auf eigene Verantwortung
Übernachtung bei Thomas möglich



Anmeldung und Infos bei : **Sunshine Deer, der Gauklervogel**

info@thomas-willhoeft.de / www.thomas-willhoeft.de

oder Gartenstr. 26 86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

