



# Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



## Ki, Kokyu und Kiai

**Samstag 14.10.2023** 16.00 - 20.00 Uhr mit 2 Pausen

**Ort** : Aikidodojo vom VSC Donauwörth, Zirgesheimerstr. 4

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit **Ki - Arbeit**

Diese besteht aus fließenden, weichen, eleganten Bewegungen.

Es wird an Haltung Atmung und Stimme gearbeitet, sodass man zu einem harmonischen Atem- und Stimmeinsatz im Fluß seiner eigenen Bewegungen findet. Es geht insbesondere darum seinen eigenen Weg zum Ki ( Energie ) zu Kokyu (Atemkraft) zu finden.



Im zweiten Teil beschäftigen wir uns mit

**Kin no nagare,**

**Kokyu-ho**

**Kokyu-nage**

dem fließend-energetischen und  
atemverbundenen-bewegen mit dem Partner.

**Das Seminar ist geeignet für Fortgeschrittene und Anfänger.**

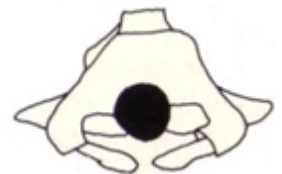
**Anmeldung bis Mo. 9.10.2023**

begrenzt auf 16 Teilnehmer / Teilnahme nach Anmeldeeingang

Gebühr nach eigenem Geldbeutel : 25,-- - 40,--€

Teilnahme auf eigene Verantwortung

Übernachtung für Auswärtige bei Thomas möglich



Sunshine Deer, der Gauklervogel



info@thomas-willhoeft.de

Gartenstr. 26 86663 Asbach – Bäumenheim

Tel: 0906 / 9800999