



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



Ki, Kokyu, Kiai und Atemi

Samstag 12.10.2024 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. 7.10.2024

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