

## Ausschreibung zum 10. Christi-Himmelfahrt-Workshop

# Bewegen wie die Meister

Wieso bewegen sich Kampfkunstmeister selbst im hohen Alter oft deutlich effektiver als viele ihrer jüngeren Schüler? Wie wirken sich jahrzehntelange Erfahrung im Umgang mit Schwerkraft, Körperstatik, Konzentration, Wahrnehmung, Achtsamkeit aus? Welche Rolle spielte ihre Übungsweise? Welche Erkenntnisse können wir für unser eigenes Aikido-Üben sowie für unseren Alltag mitnehmen?

Teilnehmen können Anfänger (mit guten Vorkenntnissen) und Fortgeschrittene (auch in Lehrerverantwortung), unabhängig von Verbandszugehörigkeit und Lehrer-Orientierung.

**Donnerstag, 30. Mai 2019, 15:00 Uhr, bis**  
**Sonntag, 02. Juni 2019, 12:00 Uhr**  
(bitte Jo und Bokken mitbringen)

**Lehrer:** Klaus Meyer (6. Dan) – Tai Jutsu  
Olaf Vittinghoff (2. Dan) – Buki Waza  
Dirk Beckmann (ES - Equilibrium-State -  
Vortrag und praktische Übungen)

**Ort:** [Aikido-Osnabrück](#)  
Liebigstraße 25, 49074 Osnabrück

**Anmeldung:** erforderlich ([online](#))

**Kosten:** **80,00 EUR pro Person**  
(65,00 EUR bei Vorauszahlung bis **31. März 2019**)  
10,00 €/Einheit

**Haftung:** jegliche Haftung ist ausgeschlossen

[aikido-hilden.info](http://aikido-hilden.info)



[equilibriumstate.de](http://equilibriumstate.de)



## Tagesablauf:

<b>Donnerstag, 30.05.</b>	<b>Anreise bis 14:30 Uhr</b>	
	<b><u>Beginn:</u></b>	15:00–16:30 Uhr ES-Equilibrium State (alle)
		16:45–18:15 Uhr Aikido - Tai Jutsu <sup>1)</sup>
<b>Freitag, 31.05.</b>	09:00–10:30 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>1)</sup>
	10:45–12:15 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>2)</sup>
	15:00–16:30 Uhr	Aikido - Buki Waza <sup>3)</sup>
	16:45–18:15 Uhr	Aikido - Buki Waza <sup>4)</sup>
<b>Samstag, 01.06</b>	09:00–10:30 Uhr	Aikido - Buki Waza <sup>3)</sup>
	10:45–12:15 Uhr	Aikido - Buki Waza <sup>4)</sup>
	15:00–16:30 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>1)</sup>
	16:45–18:15 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>2)</sup>
<b>Sonntag, 02.06.</b>	09:00–10:30 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>1)</sup>
	10:45–12:15 Uhr	Aikido - Tai Jutsu <sup>2)</sup>

### ***anschließend Abreise***

*(Änderungen im Ablauf vorbehalten)*

- 
- <sup>1)</sup> Schwerpunkte: Entspannung, Erdung, Körperstatik, natürliche Beweglichkeit in den grundlegenden Aikidotechniken. „Kultur der Langsamkeit“.
  - <sup>2)</sup> dynamischer - auf den Erkenntnissen der vorhergehenden Stunde aufbauend.
  - <sup>3)</sup> Alle, vor allem, die noch nie oder eher selten mit Stock und Schwert gearbeitet haben.
  - <sup>4)</sup> Übende, die regelmäßiger mit Stock und Schwert arbeiten.

---

In der näheren Umgebung des Dojo gibt es mehrere preisgünstige Unterkunftsmöglichkeiten, die hier beispielhaft über Trivago aufgerufen werden können.

### **Unterkünfte in Dojonähe (Liebigstraße 25)**

