

## aiki-Balance - sanfter Weg harmonischer Energie



ai - harmonie  
ki - energie  
do - weg  
„weg harmonischer energie“

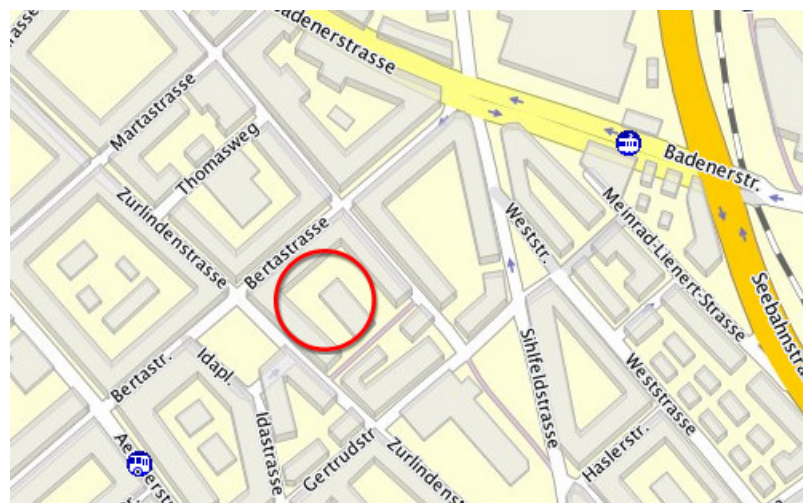
Ein sanftes Aufbaustraining, das keinerlei Vorkenntnisse verlangt  
- geeignet für jedes Alter und jede Konstitution !  
- auch förderlich als Ergänzung zum <gewöhnlichen> Budo-Training.

Die Stimmung im Dojo ist fröhlich bis besinnlich:  
Bequeme Sportkleidung mit langen Ärmeln und Hosen, barfuss.  
(Garderoben und Duschen vorhanden)

- Sanfte Dehnungen lockern und erweitern unseren Bewegungs-Horizont.
- Einfache Rituale dienen der Entspannung und inneren Konzentration.
- Partner-Übungen unterstützen die Wahrnehmung unserer Umgebung.
- Zusammen fördern wir die Achtsamkeit für uns selbst und <die Anderen>.

**Sie stehen an ... ?**                      **Sie stehen auf - und gehen Ihren Weg !**

Das Ziel ist Beweglichkeit, die sich von innen heraus entwickelt und ausdehnt bis in alle Fasern meines Körpers - unabhängig davon, was ich/mein Körper aktuell schon/noch <kann> oder nicht. Nicht was ich kann ist wichtig, sondern in welche Richtung ich unterwegs bin ! Mein Weg ist das Ziel - meine Beweglichkeit mit meinem Atem !



-> im **SEISHINKAN - aikido Dojo - YAMATOKAN**  
**Zurlindenstrasse 192a, 8003 Zürich** (im Soutul des Hofgebäudes)  
3 Minuten von Tram 2/3 «Lochergut» oder Bus 72 «Bertastrasse».  
Zufahrt mit Auto über Zentralstrasse oder Zurlindenstrasse.

**Leitung: pierrot hans, 3. Dan aikido**



# aiki-Balance

## zum aufrechten Gang

ein sanfter Zugang zu Boden-Kontakt  
&  
körperlich-seelischer Beweglichkeit



### Wochenend-Seminar

Präsentation - Einführung - Vertiefung

5.-6. Oktober 2019

Sa: 09:30 - 18:00

So: 09:30 - 14:00

CHF 160.- (Sa:100/So:80)

(Ermässigungen auf Anfrage)

SEISHINKAN - aikido Dojo - YAMATOKAN

**aiki-Balance richtet sich an Menschen, die einen sanften Weg**

- mit Freude an vielseitigen harmonischen Körperbewegungen
  - mit Lust auf sanfte körperliche Ertüchtigung
  - mit Interesse an körperlicher und geistiger Beweglichkeit
- zur Förderung körperlicher Integrität und Balance suchen.**

\*

«Im wahren Budo gibt es **weder Gegner noch Feinde** - weder Wettkampf **noch Verlieren oder Gewinnen**. Aikido ist die Verwirklichung der Liebe. Wahres Budo heisst **Eins werden mit dem Universum**.»

O'Sensei Morihei Ueshiba, Begründer von aikido (1883 - 1969)

\*

**aikido** bietet uns viele Ansätze zur differenzierten Auseinandersetzung mit unserer persönlichen Beweglichkeit. Durch die Prinzipien harmonischer Energie bzw. der Harmonisierung widersprüchlicher Energien und Abläufe, finden wir Möglichkeiten, ganz differenziert mit jeder Art körperlicher Beschränkungen umzugehen und ohne zu forcieren unsere Fähigkeiten gezielt und sorgfältig zu erhalten und zu fördern.

**aiki-Balance** baut auf sanfte Anwendung/Übung von **aikido** Prinzipien, unter Einzug von QiGong und ähnlichen methodischen Ansätzen - mit besonderer Aufmerksamkeit auf energetischen Aspekten (**ki**) und Atmung als Grundlage zur Harmonie (**ai**) in körperlicher **Integrität und Balance**.