

aikido - der sanfte Weg harmonischer Energie



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

aiki-Balance

zum aufrechten Gang

Ein sanftes Aufbautraining, die keinerlei Vorkenntnisse verlangt
- geeignet für jedes Alter !
- auch gut als Ergänzung zum <gewöhnlichen> Training.

-> im Dojo des YAMATOKAN - Zurlindenstrasse 192a, 8003 Zürich
(im Soutsol des Hofgebäudes)



3 Minuten von Tram 2/3 «Lochergut» oder Bus 72 «Bertastrasse».
Zufahrt mit Auto über Zentralstrasse oder Zurlindenstrasse.

Trainings-Kleidung:

Bequeme Sportkleidung mit langen Ärmeln und Hosen, barfuss.
(Duschmöglichkeit vorhanden)

Die Stimmung im Dojo ist fröhlich bis besinnlich:

- Einfache Rituale dienen der Entspannung und Konzentration.
- Wir fördern die Achtsamkeit für uns selbst und unsere PartnerInnen.

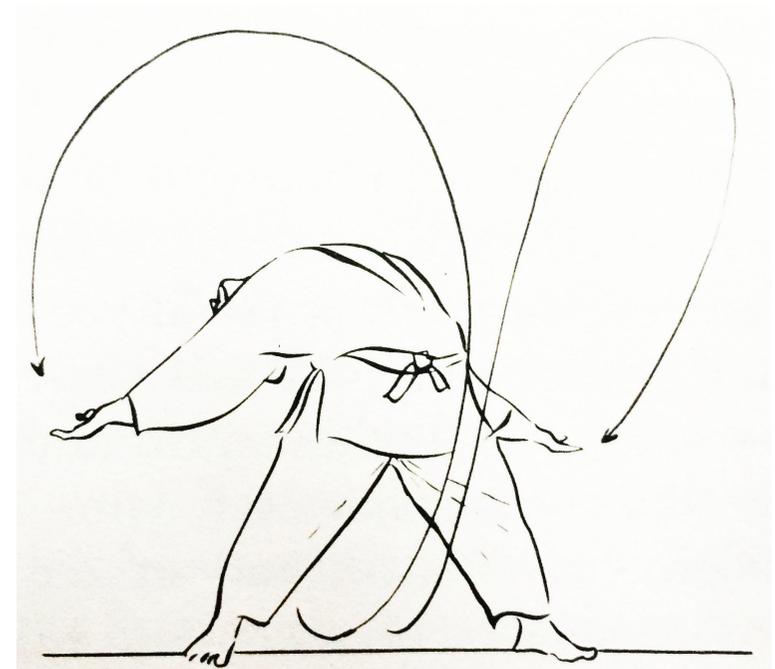
<- **Termine** und Trainingszeiten siehe umseitig.

Leitung: pierrot hans, 3. Dan aikido

aiki-Balance

· auch in Ihrem Betrieb ·

zum aufrechten Gang



Aikido and the Dynamic Sphere (Westbrook/Ratti)

ein sanfter Zugang zu

Boden-Kontakt

&

körperlicher Beweglichkeit

aikido - der sanfte Weg harmonischer Energie

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

aiki-Balance

zum aufrechten Gang

- „atmen“
- „und atem“
- „als atem“
- „energie“
-
- „bewegung“
- „körper“
- „geist“
- „spiritualität“
-
- „harmonie“
- „achtsamkeit“
- „als selbstfindung“
- „als lebenskunst“
-
- „un-gelenk“
- „gebrechlich“
- „beweglich“
- „mir angepasst“
- „30+/50+/70+/...“
-
- „sanft“
- „sanfte annäherung“
- „der sanfte zugang“
- „der sanfte weg“



Warum aikido ?

«Wahres **Budo** bedeutet, das Wesen des Universums anzuerkennen, den Frieden zu bewahren. Das Budo-Training bedeutet, die Liebe zu übernehmen, die alle Lebewesen fördert, beschützt und pflegt, und diese Liebe nutzbar zu machen in unserem Geist und für unseren Körper.

Aikido ist mit einem Denken verbunden, das dem Frieden der gesamten Menschheit dient - nicht nur dem einzelnen Menschen, der danach strebt, stark zu sein, um seine Gegner zu besiegen.

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 - der sanfte Weg harmonischer Energie

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

Boden - Kontakt

aufrechter Gang

**Eine Einführung, die keinerlei Vorkenntnisse verlangt !
Hauptthemen sind Aufstehen - Gehen - in alle Richtungen bewegen.**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- mit körperlichen Schwächen oder Alters-Gebrechlichkeiten
- mit Interesse an harmonischer körperlicher Ertüchtigung
- mit Freude an körperlicher und geistiger Beweglichkeit

eine sanfte Stärkung ihrer körperlichen Integrität suchen.

(ohne „kämpferisches“ Budo - oder vielleicht ergänzend dazu ...)

aikido bietet uns viele Methoden zur differenzierten Auseinandersetzung mit unserer persönlichen Beweglichkeit. Durch die Prinzipien harmonischer Energie bzw. der Harmonisierung widersprüchlicher Energien und Abläufe, finden wir Möglichkeiten, ganz differenziert - **einzeln oder in Gruppen** - mit jeder Art körperlicher Beschränkungen umzugehen und ohne zu forcieren unsere Fähigkeiten gezielt und sorgfältig zu fördern und zu erhalten. Unser Kurs baut auf sanfte Anwendung/Übung von Prinzipien des **aikido**. Dazu gehört eine besondere Aufmerksamkeit für energetische Aspekte (**ki**) und damit für die Atmung, welche ganz grundlegend zur Harmonie (**ai**) in unserer körperlichen Integrität beiträgt.

aiki-Balance für Menschen in Ihrem Betrieb:

Neben öffentlich zugänglichen Kursen in kleinen Gruppen

(Einstieg ist jederzeit möglich - gratis Schnuppern jederzeit - einzelne Lektionen in der Gruppe für CHF 25.-)

biete ich auch Einführungen und Dauerangebote für Institutionen

- Betriebe, Vereine, Clubs, ... - auch im Altersheim !

nach Vereinbarung ...

-> bei Ihnen im Haus !

-> als Tages-Kurs (2 - 3 Lektionen)

-> als persönliche Einzel-Lektionen

-> als regelmässiges Angebot in geschlossenen oder offenen Gruppen !

Genauere Angaben erhalten Sie gerne per Mail oder Telefon :

pierrot@pierrothans.ch

3. Dan aikido

079 666 01 26