

**aikido - der sanfte Weg harmonischer Energie**



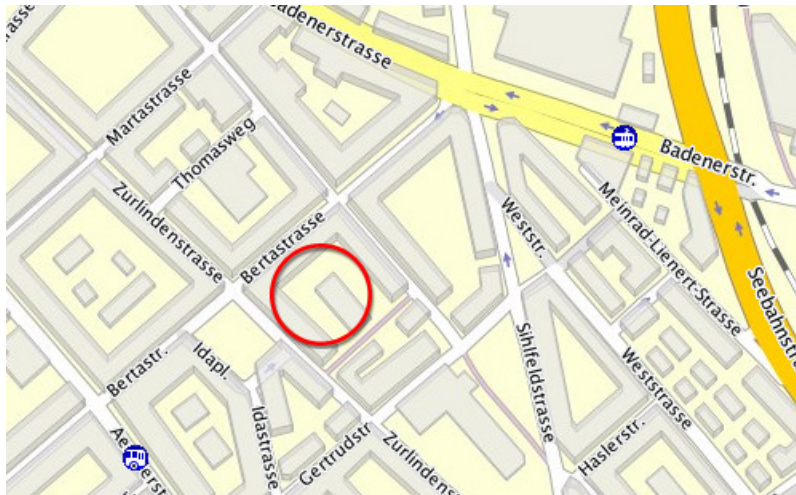
ai - harmonie  
ki - energie  
do - weg  
„weg harmonischer energie“

## **aiki-Balance**

**zum aufrechten Gang**

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

-> 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.

### **Trainings-Kleidung:**

Bequeme Sportkleidung mit langen Ärmeln und Hosen, barfuss.  
(Garderoben und Duschen 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.

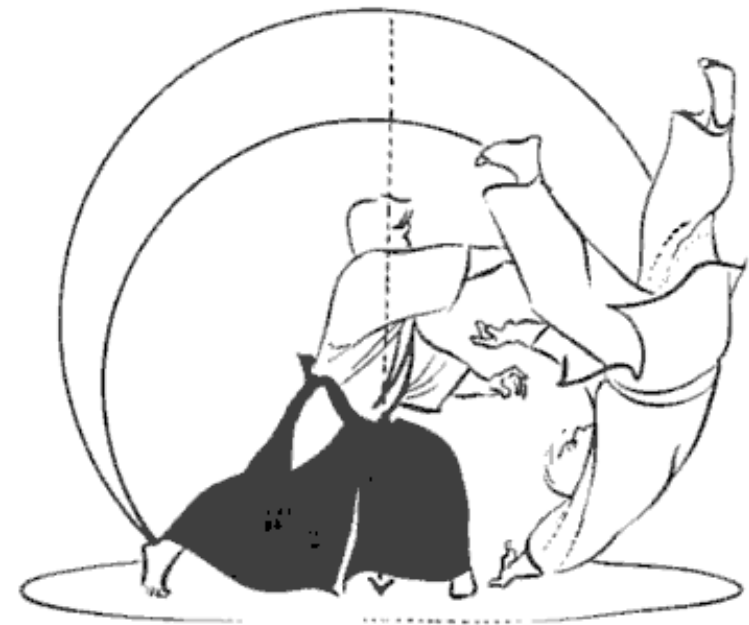
**> Einzel-Stunden und Spezial-Behandlungen nach Vereinbarung !**

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

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

# **aiki-Balance**

**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

**Förderung der Beweglichkeit, die keinerlei Vorkenntnisse verlangt !  
Aufstehen - Drehen - Balancieren - Bewegungen in alle Richtungen.**

**Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die einen sanften Weg**  
(ohne „kämpferisches“ Budo - oder auch ergänzend dazu ...)

- 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.**

**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 und Balance** beiträgt.

### Ein- und Fortführungskurs in aiki-Balance :

**13** Wochen à 1-2 Lektionen (à 1.5 Std) bis Sommer: **CHF 325.-**

-> **Einstieg ist jederzeit möglich !**

-> **Preis einzelner Lektionen** in der Gruppe für **CHF 30.-**

**Termine (ab Ostern 13.4.2020 bis Sommer 12.7.2020) :**

**Donnerstags** **19.00 - 21.00**

**Mittwochs + Donnerstags (auf Anmeldung !)** **08:30 - 10:30**

**und nach Vereinbarung ... -> auch bei Ihnen im Haus !**

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

-> auch als persönliche Einzel-Lektionen/Behandlung **(CHF 75.- - 100.-)**

-> gratis Schnuppern im Kurs ist jederzeit möglich - und erwünscht !

Anmeldung per Mail oder Telefon :

**pierrot@pierrothans.ch**

**3. Dan aikido**

**079 666 01 26**