

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> Budo-Training.

-> im **SEISHINKAN** - aikido Dojo - **YAMATOKAN**

Zurlindenstrasse 192a, 8003 Zürich (im Sousol 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.

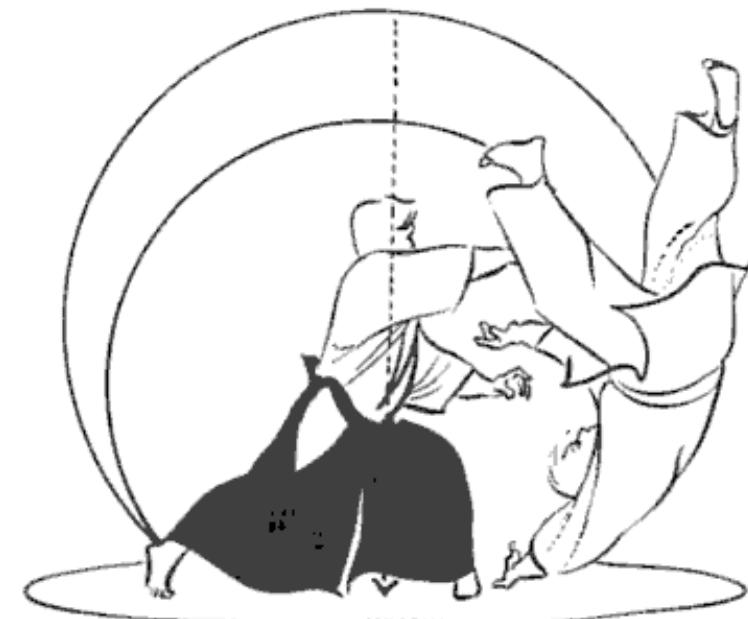
> Einzel-Stunden und Spezial-Behandlungen nach Vereinbarung !

<- Termine und Trainingszeiten siehe umseitig.

Leitung: pierrot hans, 3. Dan aikido

a i k i - B a l a n c e

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

- „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“

zum aufrechten Gang



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

**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 - **einzelν 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