

aikido - der sanfte Weg harmonischer Energie



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

aiki-Balance zum aufrechten Gang

Ein sanftes Aufbautraining, das keinerlei Vorkenntnisse verlangt
- geeignet für jedes Alter !
- auch gut für Ausgleich und Kräftigung in schwierigen Umständen !

-> im **SEISHINKAN - aikido Dojo - YAMATOKAN**
Zurlindenstrasse 192a, 8003 Zürich (im Solsol 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.

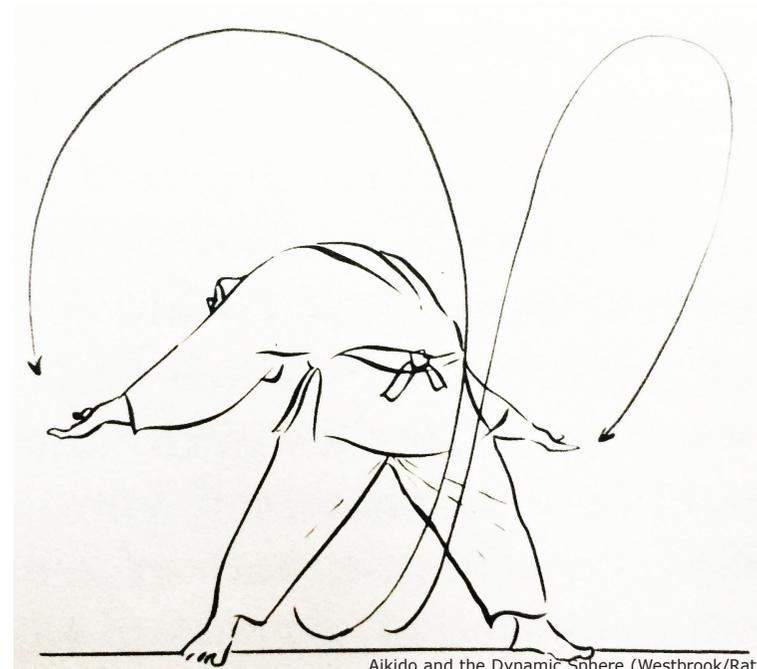
> **Einzel-Stunden und Spezial-Behandlungen nach Vereinbarung !**

> **Kontakt:** pierrot@aiki-Balance.ch / 079 666 01 26 / www.aiki-Balance.ch

Leitung: pierrot hans, 3. Dan aikido www.aiki-Balance.ch

aiki-Balance

zum aufrechten Gang



Aikido and the Dynamic Sphere (Westbrook/Ratti)

ein sanfter Zugang zum

eigenen Boden

&

innerer Beweglichkeit

für

Körper - Herz - Geist

aikido - der sanfte Weg harmonischer Energie

aiki-Balance zum aufrechten Gang



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

Pierrot Hans

Zurlindenstrasse 214, CH-8003 Zürich
+41 44 241 41 31 / +41 79 666 01 26



aiki-Balance

3. Dan aikido
info@pierrothans.ch

aikido zum aufrechten Gang

> ein sanfter Weg zu körperlicher Beweglichkeit und Integrität
aikido - eine «Kampf-Kunst» zur Vermeidung des «Kampfes»

Sie stehen an ... ?

Sie stehen auf - und gehen Ihren Weg !

Pierrot Hans

Zurlindenstrasse 214, CH-8003 Zürich
+41 44 241 41 31 / +41 79 666 01 26



aiki-Massage

3. Dan aikido
info@pierrothans.ch

aiki-basierte 'passiv-rezeptive' Tiefen-Entspannung

> ein sanfter Weg zu körperlicher Integration bis in tiefste Schichten
aiki-Prinzipien appellieren differenziert ans Zusammenspiel aller Elemente des Körperbaus
- auch unter anderen der Faszien als verbindende Netzwerke -

Sie fühlen sich behindert ... ?

Begegnen Sie Ihrem Körper neu !

Pierrot Hans

Zurlindenstrasse 214, CH-8003 Zürich
+41 44 241 41 31 / +41 79 666 01 26



aiki-Meditation

3. Dan aikido
info@pierrothans.ch

aiki-basierte 'mehr-dimensionale' Meditation

> eine spirituelle Praxis zur Integration von Körper + Herz + Geist
aiki-Prinzipien - energetische Harmonisierung - helfen uns, die Balance zu finden in
- körperlicher Beweglichkeit - emotionaler Ausgewogenheit - geistiger Frische -

Sie fühlen sich unausgewogen ... ?

Begegnen Sie sich Selbst neu !

Pierrot Hans

Zurlindenstrasse 214, CH-8003 Zürich
+41 44 241 41 31 / +41 79 666 01 26



Coaching

info@pierrothans.ch

Master of Coaching (CAS/ECA)

Systemischer Kommunikator / Systemischer Coach & Berater
Werte orientiertes Coaching nach "St. Galler Modell" (SCM)®

Sie stehen an ... ?

Sie stehen auf - und gehen Ihren Weg !

Pierrot Hans

Zurlindenstrasse 214, CH-8003 Zürich
+41 44 241 41 31 / +41 79 666 01 26



Baum+Garten

info@pierrothans.ch

"auf DU und DU" mit BAUM und MENSCH

> ein partnerschaftlicher Weg zur Pflege von Baum und Garten
Jeder Baum - Busch - Strauch - jede Pflanze ist ein lebendiges Wesen ...

Ihr Baum/Garten braucht Pflege ?

Machen Sie ihn zu Ihrem Partner !

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 zum aufrechter Gang

Förderung der Beweglichkeit, die keinerlei Vorkenntnisse verlangt !
Aufstehen > Ausbalancieren > für Beweglichkeit in alle Richtungen.

aiki-Balance für Menschen, die einen sanften Weg suchen

- mit Interesse an körperlicher und geistiger Beweglichkeit
- mit Lust auf sanfte körperliche Ertüchtigung
- mit Freude an vielseitigen in sich harmonischen Bewegungen

zur Förderung körperlicher Integrität und innerer Balance.

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 Ansatz 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 inneren Balance** beiträgt.

Ein- und Fortführungskurs in aiki-Balance :

13 Wochen à 1-2 Lektionen (à 1.5 Std) für **CHF 325.-**

-> **Einstieg ist jederzeit möglich !**

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

Termine offener KURS : Donnerstag 19.00 - 21.00

Auf Anmeldung : Dienstag Nachmittag

und : Mittwoch / Donnerstag Vormittag

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@aiki-Balance.ch

079 666 01 26

pierrot hans, 3. Dan aikido

www.aiki-Balance.ch