

Einladung zum Neujahrseminar

mit Denise Commandeur

11. / 12. Januar 2020

An diesem Wochenende befassen uns mit allen Aspekten des Aikidos: Meditation, Atemübungen, Aikido-Techniken, Stock- und Schwert-Training. Das neue Jahr begrüßen wir mit dem traditionellen Misogi am Sonntag Nachmittag.

Aikidokas anderer Stilrichtungen sind herzlich willkommen.

Denise praktiziert seit über 35 Jahren Aikido bei verschiedenen Lehrern der Ki-Aikido Tradition.



Seminar



Samstag 11. Januar
10.00 - 12.30 Uhr Aikido
14.30 - 17.00 Uhr Aikido
ab ca. 18.00 gemeinsames Essen

Sonntag 12. Januar
10.00 - 12.30 Uhr Aikido
13.30 - 16.00 Uhr Misogi



Kosten
Eine Einheit: 20,- / 15,- ermäßigt
Alle Einheiten: 70,- / 50,- ermäßigt



Ki Aikido Dojo Hamburg
Sternschanze 9
20357 Hamburg

Location, Übernachtung + Verpflegung

Der Trainingsraum liegt direkt am Bahnhof Sternschanze. Übernachtungsmöglichkeiten bitte telefonisch erfragen.

Es gibt Mitfahrgelegenheiten von Mustin aus.

Für die Mittagspausen bitte selbst Verpflegung mitbringen oder in den zahlreichen Restaurants in der Schanze Essen gehen.

Wir planen bei Brigitte für Samstag abend ein gemeinsames Essen. Bitte bringt etwas Leckeres für das Buffet mit.

Anmeldung und Infos per email: dojo@ki-aikido-hamburg.de oder Tel.: 0177 / 69 64 166

www.ki-aikido-hamburg.de