

## Einladung zum Sommerseminar

mit Denise Commandeur

29. / 30. August 2020

An diesem Wochenende befassen uns mit allen Aspekten des Ki-Aikidos: Meditation, Atemübungen, Aikido-Techniken und dem Ki-Training mit Stock- und Schwert.

Neben dem intensiven Training für Anfänger und Fortgeschrittene bleibt noch genügend Zeit zum Chillen, Spaziergehen und gemeinsamen Kochen.

Aikidotraining ist z. Zt. mit bis zu 10 Personen ohne Abstandsgebot in geschlossenen Räumen in SH erlaubt. Bei mehr als 10 Anmeldungen teilen wir die Gruppe und verlegen das Stock- und Schwert-Training auf den Sportplatz. Wir hoffen auf weitere Lockerungen bis zum Seminarbeginn.



### Seminar



Samstag 29. August  
10.00 - 12.00 Uhr Aikido  
13.30 - 15.00 Uhr Ki-Training mit  
15.30 - 17.00 Uhr Stock und Schwert  
ab ca. 18.00 gemeinsames Essen

Sonntag 30. August  
10.00 - 12.30 Uhr Aikido  
13.30 - 15.00 Uhr Aikido  
15.30 - 17.00 Uhr Aikido



Kosten  
Ki-Training mit Stock & Schwert: € 25,-  
Gesamtes Seminar: € 70,-



Bewegungsraum Mustin  
Schweriner Straße 8  
23911 Mustin

### Location, Übernachtung + Verpflegung

Der Trainingsraum auf dem ehemalige HaGe-Gelände liegt direkt in Mustin an der B 208. Wer eine Übernachtungsmöglichkeit sucht, wendet sich bitte an Denise.

Es gibt Mitfahrgelegenheiten von Hamburg aus, außerdem ist Ratzeburg per Bahn und Bus im HVV-Großraum angebunden und ca. 1 Std. von Hamburg entfernt. Vom Bahnhof aus organisieren wir einen Shuttleservice nach Mustin.

Für die Mittagspausen bitte selbst Verpflegung mitbringen.

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

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

[www.ki-aikido-hamburg.de](http://www.ki-aikido-hamburg.de)