

## AIKI NETIK - nit -

## STOCK UND SCHWERT

Japanisches Waffentraining am Schanzenpark



## AKINETIK - nit stock und schwert

Japanisches Waffentraining am Schanzenpark

*Aikinetik\** ist eine Bewegungskunst, die aus Aikido-Elementen und Holistischer *Körperarbeit\*\** entstanden ist.

Entspannt, wach und voll konzentriert üben wir die traditionellen Bewegungsabläufe (Kata) mit *Jo und Bokken\*\*\** - ständig im Kontakt mit dem Übungspartner und dem uns umgebenden Raum...

Diese gemeinsame Arbeit an einer aikinetischen, d.h. lebendig-entspannten und elastisch-stabilen Ganzkörper-Koordination macht Spaß und tut gut.

Jede/r kann in seinem/ihrem Tempo einsteigen und bekommt viele Anregungen, sich auch im Alltag bewusster und gelöster zu bewegen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Einführungskurs ab 09. August. 2021

8 Termine, montags 18:30 - 19:30 Uhr

Kosten: € 60,- / erm. € 45,-, Probetraining kostenfrei, Übungswaffen werden gestellt

Trainingsleitung: Denise Commandeur, Lehrerin für Aikido, Aikinetik und Meditation

Ort: SC Sternschanze (gegenüber dem S-Bahnhof)

- Ai = jap. Harmonie, Liebe, Begegnung
   Ki = jap. Ausstrahlung, Intention, Lebenskraft
   Kinetik = gr. Bewegungslehre
- \*\* **Eutonie** nach Glaser, **ShinShinToitsuDo** (Leben in Einheit von Körper und Geist) nach Tempu Nakamura

<sup>\*\*\*</sup> Jo = jap. Stock, Bokken=jap. Holzschwert