

Einladung zum Sommerseminar

mit Denise Commandeur

14. / 15. August 2021

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.



Seminar



Samstag 14. August
10.00 - 12.00 Uhr Aikido
13.30 - 15.00 Uhr Aikido
15.30 - 17.00 Uhr Stock und Schwert
ab ca. 18.00 Uhr gemeinsames Essen

Sonntag 15. August
10.00 - 12.00 Uhr Aikido
13.00 - 14.30 Uhr Aikido
15.00 - 16.30 Uhr Aikido



Kosten
pro Einheit: € 15,-
Gesamtes Seminar: € 80,-



Bewegungsraum Mustin
Schweriner Straße 8
23911 Mustin

Location, Übernachtung + Verpflegung

Der Trainingsraum auf dem ehemaligen 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.

Für das gemeinsame Buffet am Samstagabend bringt bitte etwas Leckeres mit.

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

www.ki-aikido-hamburg.de