

# Ki & Aikido

## HAMBURG

---

## Neujahrseminar

mit Denise Commandeur

### 7. / 8. Januar 2023

---



Samstag 7. Januar  
11.00 - 13.00 Uhr  
14.00 - 17.00 Uhr  
ab ca. 18.00 gemeinsames Essen

Sonntag 8. Januar  
10.00 - 12.30 Uhr  
13.30 - 16.00 Uhr



Kosten  
Eine Einheit: 25,- / 20,- ermäßigt  
Alle Einheiten: 80,- / 60,- ermäßigt



Ki Aikido Dojo Hamburg  
Sternschanze 9  
20357 Hamburg



Denise praktiziert seit 1984  
Aikido bei verschiedenen  
Lehrern der Ki-Aikido Tradition.

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.

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](mailto:dojo@ki-aikido-hamburg.de)  
oder Tel.: 0177 / 69 64 166

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