

Einladung

zum
31. Shoshin-Lehrgang
mit
Hjalmar Weiss 4.Dan Aikido

am Samstag den 07.01.2023
im Dojo Fürth-Poppenreuth, Kreuzsteinweg 15
Sonntag den 08.01. um 10 Uhr: Kyu – Prüfungen und Vorbereitung.

Shoshin: Anfänger-Geist
„des Anfängers Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten nur wenige.“
Zenmeister Shunryu Suzuki 1905-1971

Samstag:
10.00 -11.30 Meditation. Buki - waza (Schwert & Stock).
12.00 -13.00 Mittagessen.
13.30 -15.00 Meditation. Kokyo Undo (Atemübungen)
 Ukemi (Fallschule); Tai - Jutsu (Waffenlose Techniken)
15.00 -17.00 Freies Training, Jyu - Waza
 Kokyu - Undo, Atem & Entspannungsübungen.
17.00 –18.00 Prüfungsprogramm für alle Graduierungen.

Sonntag:
10.00 – 12.00 Prüfungstechniken im Detail als Wiederholung nach
Absprache.

Kosten: 20 €

Soweit vorhanden: Jo und Boken mitbringen.
Zafu (Sitzkissen) oder Decke zur Meditation.

Meinem ersten Aikidolehrer Dr. Siggie Heinemeier gewidmet

Anmeldungen bitte im Dojo oder telefonisch bei:

Hjalmar Weiss ----- 0173 562 1678----- hjalmarl.weiss@web.de