

Aikido und Kenjutsu



Philippe Orban

in Frankfurt

9 - 10 Juni 2012

<u>Samstag</u>	11.00 - 13.30	Aikido
	15.30 - 16.30	Ken-Jutsu
	16.30 - 18.00	Aikido
<u>Sonntag</u>	10.00 - 11.00	Ken-Jutsu
	11.00 - 12.30	Aikido



Philippe über seine Arbeit:

*Aikido ist ein sich bewusst werden.
Es basiert nicht allein auf dem Erlernen der
Technik, sondern versteht sich durch eine Be-
reitschaft, an sich zu arbeiten :*

- seinen natürlichen Selbstverteidigungsins-
tinkt wieder zu finden
- eine tiefe und natürliche Atmung zu erler-
nen
- Effektivität, Ausgeglichenheit und Gesund-
heit als Lebensprinzip anzuerkennen
- ein genaues Wissen des eigenen Körpers
und seiner Biomechanik zu erlangen
- ein tiefgreifendes Verständnis von Zeit und
Raum, folglich den physischen Gesetzen des
Universums, zu haben

Im Dojo kann übernachtet werden. Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen.

Frankfurt SEISHINKAI

Alt-Bornheim 35

60385 Frankfurt

069 - 455 418

Web www.seishinkai.eu

Mail frankfurt@seishinkai.eu

Kosten 60 € kompl. Lehrgang