

Termine und Zeiten 2011

Ki Aikido

Fortlaufende Kurse (ab 9.8.2011)

Jugendliche

dienstags: 17.30-19 Uhr (40 Euro/Monat)

Erwachsene

dienstags: 19.30-21 Uhr (40 Euro/Monat)

Seminar

Ki und Aikido – eine Einführung

Samstag, 13.8.2011 / 14-18 Uhr (30 Euro)

Franklin Methode®

Kurse

donnerstags: 19-21 Uhr

(jeweils 100 Euro/4 Abende)

- Entspannte Schultern-Gelöster Nacken
(5. und 19.5., 9. und 16.6)
- Dynamisch-Kreatives Beckenbodentraining
(11. und 25.8., 8. und 22.9.)
- Belebte Füße-Befreiter Rücken
(27.10., 10. und 24.11., 8.12.)

Contemplative Dance

Seminare

Sonntag, 4.9. und 13.11.

15-19 Uhr

(jeweils 50 Euro)

Orte

Ki Aikido und Contemplative Dance

Tanzraum im Waldorfkindergarten (1. Stock)

Augustenthalerstr. 25, 56567 Neuwied/

Niederbieber (am Ende des Parkplatzes)

Franklin Methode®

Therapiezentrum Rheinbrohl

Hauptstrasse 132d

56598 Rheinbrohl

Kontakt

Kirsten van Well

Aikidolehrerin, Bewegungspädagogin

(Franklin Methode), Tänzerin,

Diplom-Sportlehrerin, Studium

und Praxis des Shambhala Buddhismus,

Mutter zweier Töchter

Tel.: 02631-947120

Email: kvanwell@web.de

Anmeldungsformular wird

auf Wunsch zugeschickt.

Anmeldeschluss jeweils

2 Wochen vor Kurs

bzw Seminarbeginn

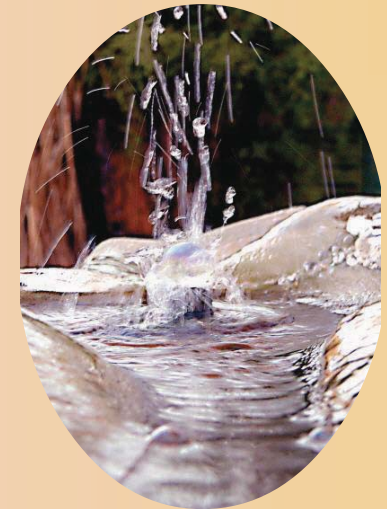


www.aikido-bewegung-stille.de

Ki Aikido

Bewegung und Stille

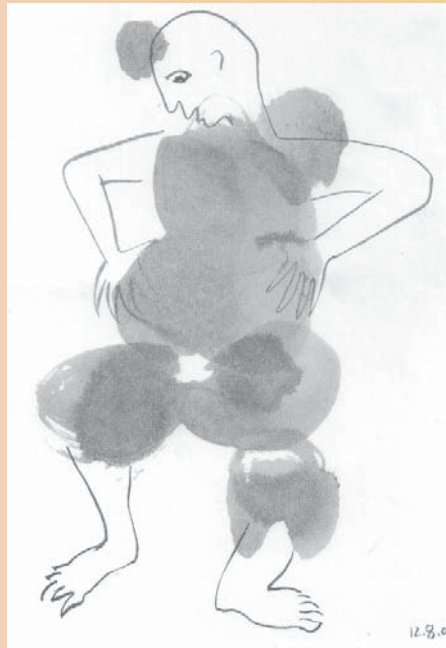
Franklin Methode®



www.aikido-bewegung-stille.de

Bewegung und Stille

Contemplative Dance



von der Achtsamkeit der Sitzmeditation

- sich Zeit schenkend für das Erforschen und Folgen der eigenen Bewegungslust bzw. -unlust,
 - einen nicht-alltäglichen BewusstseinsRaum betreten in wohlwollender Beobachtung
 - üben, die eigenen Grenzen, Stärken, Abneigungen und Anziehungen freundschaftlich wahrzunehmen
 - die Spiel- und Tanzfreude entdecken
 - allein und in der Gruppe
 - ankommen
 - Austausch
- und weiter

Ki Aikido

als Übung für Körper und Geist

ist eine Kunst des Nichtkämpfens. Aikido lehrt, einem Angriff auf sanft-klare Weise zu begegnen und den Kampf aufzulösen. Es gibt weder Sieger noch Verlierer. Körperkraft ist nicht von Bedeutung.

Inhalte des Unterrichts sind Atemübungen, Körper- und Ki Training, Aikido-, Fall-, Stock- und Schwerttechniken.

Das Training fordert und fördert Präsenz, einen aufrechten und entspannten Körper, Gleichgewicht, Koordination, Rhythmusgefühl.

Innere Ruhe, sowie erweiterte Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Beziehungen werden entwickelt.

Frei übersetzt bedeutet Aikido:
Der Weg (Do) zur Harmonie (Ai) mit der schöpferischen Kraft des Universums (Ki).

Die Kurse und Seminare richten sich gleichermaßen an Jung und Alt, an Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Franklin Methode®

Leichtigkeit in der Schwerkraft

entspringt einer sanften Körperarbeit, die auf dem Zusammenwirken von Bewegung und Vorstellungskraft beruht.

Bilder verfeinern die Körperwahrnehmung und verbessern Beweglichkeit, Koordination und Kraft.

Bewusst erlebte Anatomie deckt ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster auf und kann sie durch Neue ersetzen.

Unterstützt wird der Dialog mit dem Körper mit einem dynamisch-ganzheitlichen Training und Entspannungsübungen.

Das neu Gewonnene kann in den Alltag integriert werden und sorgt für eine Steigerung des Wohlfühlens und eine verminderte Verletzungsanfälligkeit.

Die Franklin Methode® öffnet auch eine Schatztruhe für diejenigen, die in der Vermittlung von Bewegung tätig sind.