

# Aikido Stage mit Peter Shapiro Sensei

Die spirituelle Basis von Aikido und wie sie sich in der Bewegung ausdrückt

11. & 12. Juli 2008

---



Vertiefung der grundlegenden Aspekte von Aikido, welche sich in verschiedenster Form zeigen und während zwei Tagen geübt werden können.



Themen die Teil dieses Stage sein können:

- Wellenbewegung
- Yin und Yang
- kokyū-Atmung
- Verbindung mit dem Partner bevor die Bewegung beginnt
- Licht aussenden
- Öffnen des Herzens
- Somato-respiratorische Integration (SRI)



Ort: Kulturfabrik Zollikofen (Kufazoo),  
Bernstrasse 165, 3052 Zollikofen

Zeit: **11:30 bis 18:00**

Mitbringen: Aikido-Gi

Kosten: 120.- für Mitglieder des Aikido-Dojo,  
150.- für Besucher

Verpflegung: jeder Teilnehmer bringt Essen/Trinken für eine Person zum tauschen/teilen für ein grosses gemeinsames Mittags-Buffer mit

Anmeldung: bei Annina Schneider, +41 (0)79 670 94 52

[kinonagare.aikido@gmail.com](mailto:kinonagare.aikido@gmail.com)

[www.kinonagare.com](http://www.kinonagare.com)