

AIKITAISO

Einführungsseminar



AIKITAISO ist eine neue, spannende Bewegungskunst, die sich an den Grundsätzen, Bewegungen und Techniken der japanischen Kampfkünste, wie z.B. Aikido orientiert.

Diese werden jedoch zumeist ohne Partner und im eigenen Rhythmus ausgeführt, so dass der Schwerpunkt eher auf Körperbeherrschung, Sorgfalt und Konzentration liegt. Die Übungen verbessern die Entspannung, eine natürliche und harmonische Körperorganisation und eine bessere Atemkontrolle.

Wann:	Donnerstag, 05.03. bis 26.03.2020, 17:30-18:30 Uhr
Ort:	Sakura Dojo, Dudweiler Landstraße 87a-c, 66123 Saarbrücken
Trainer:	Wolfgang Marzell, Gilles de Chénerilles
Übungsthemen:	Einführung in die Grundlagen von Aikitaiso, Verbindung mit Aikido
Teilnehmer	Übende mit oder ohne Erfahrung
Kosten	37,00€
Infos und Anmeldung	Tel.: 0681-3908062, oder 0178 -6102306 @: info@sakura-dojo.de , www.sakura-dojo.de