KenBuKai-Dojo

Das KenBuKai-Dojo lädt ein zum Lehrgang

Gesunde Bewegung im Kontakt

Gesundheit fördern mit und durch Aikido

Annette Fulda
5. Dan Aikikai

Volker Joksch
5. Dan Aikikai

Datum:	**Sonntag, 22. November 2026**
Zeiten:	13:30 bis 17:30 Uhr (zwei Einheiten inkl. Pausen)
Ort:	KenBuKai-Aikido-Dojo, Kathi-Kobus-Str. 15 (Rückgebäude, EG), 80797 München
Kursgebühr:	20,- € (zwei Einheiten – offen für alle Erfahrungsstufen) Schüler und Studenten verhandeln
Kontakt:	kontakt@kenbukai-dojo.de, +49 176 728 85 278
Anmeldung:	Bis spätestens 20. November
Zahlung:	Bar vor Ort
Um was es geht:	Die dynamischen Bewegungen im Aikido fordern Gelenke und Bänder. Auch beim langsamen Trainieren wirken Kräfte, die schaden können. Klagen über Knie- oder Schulterschmerzen gibt es zu viele. Wie Du Schäden verhindern, Deinen Körper mit Aikido sogar neu aufbauen kannst, ist eines der Themen dieses Kurses. Bonus: Stimmt die Körper-Statik, werden Deine Bewegungen schneller und leichter. Der zweite Schwerpunkt liegt im Kontakt mit dem Gegenüber. Über Grundelemente einer Shiatsu-Behandlung erforschen wir, wie guter Kontakt entsteht. **Annette**, Shiatsu-Therapeutin seit 1999 und Heilpraktikerin seit 2003 in eigener Praxis. **Volker**, praktiziert Shiatsu seit 2002, seit 2010 in eigener Praxis.
Mitbringen:	Für den ruhigen Teil bitte unbedingt warme Sachen wie Pullover und Decke mitbringen!

Wir freuen uns auf euer Kommen und das gemeinsame Üben!

Veranstalter:
KenBuKai-Dojo
Kathi-Kobus-Straße 15
(Rückgebäude/EG)
80797 München
www.kenbukai-dojo.de
+49 176 728 85 278