

Aikido – Zazen - Hitzuzendo

mit Dokko-An Kokugyo KUWAHARA

und Erich Sämmer (Aikido)



Freitag, 24.9. von 17.45 h bis 20.30 h

Samstag 25.9. von 6.30 h bis 17.00 h

im Ken Shin Kai Aikido Dojo



Zen bedeutet ursprünglich Konzentration, Versenkung. Durch intensive Konzentration, Versenkung kann der Mensch zu seiner wahren Natur finden. Bei der Zen-Meditation wird die richtige Haltung, Atmung und Konzentration geübt.

Pinsel-Zen-Weg (Hitzuzendo) ist der Weg der Zen-Übung mit Pinsel und Tusche. In einem Atemzug wird zunächst an einfachen Linien und Formen, dann an japanischen Schriftzeichen geübt. Es entsteht ein absichtsloses Schreiben, in dem Körper, Geist, Pinsel, Tusche und Papier zu einer Einheit werden.

Aikido ist ein Weg der Kampfkunst. Durch intensives körperliches und geistiges Üben der Aikidobewegungen suchen wir die Harmonie mit der lebenserhaltenden Energie. Im Mittelpunkt steht dabei die Entwicklung des Selbst und der eigenen körperlichen und geistigen Möglichkeiten. Eine Kampfsituation offenbart den Entwicklungsstand der Persönlichkeit.



Wichtige Informationen zum Ablauf:

Der gesamte Ablauf wird bestimmt durch eine ruhige und konzentrierten Atmosphäre. Am Freitag abend beginnen wir je nach Kenntnisstand der Teilnehmer mit einer Einführung in Zazen und einfachen Aikidoübungen. Den gesamten Samstag verbringen wir zusammen im Dojo abwechselnd mit Zazen, Hitzuzendo, Sutren und Aikidoübungen. Es gibt ein Frühstück und Mittagessen, dass wir gemeinsam im Dojo einnehmen. Das Programm beginnt um 6.30 Uhr und endet um 17 Uhr. Es gibt ausreichend Pausen zwischen den Übungen.

Vorkenntnisse in Aikido sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 2-3 feste Sitzkissen und eine große Decke. Einen Essteller und Besteck. Aikidoanzug oder andere bequeme Kleidung.

Kosten: 60 €

für Dojomitglieder 45 €

Anmeldung:

Bitte schriftlich oder telefonisch beim Erich Sämmer. Für die Anmeldung ist außerdem die Zahlung des Kursbeitrages **bis spätestens 20. September** erforderlich.

Im Dojo in bar oder Überweisungen bitte auf das Konto:

Erich Sämmer, Dresdner Bank, BLZ 70080000, Konto 77 20 300 00