

AIKIDOWINTERINTENSIV

im Waldgasthof Wachtküppel / Rhön
11.-12. Februar 2012



Wir möchten Euch alle ganz herzlich zu unserem fünften Winter-Intensivtraining im Waldgasthof Wachtküppel in der schönen Rhön einladen. Hier wollen wir uns wieder zwei ganze Tage intensiv dem Training widmen und uns von der fantastischen Küche im Waldgasthof verwöhnen lassen. Für das Training werden wir den dort vorhandenen schönen Seminarraum mit beheiztem Parkettboden nutzen.

Thematisch wollen wir uns mit den inneren Aspekten und deren Bedeutung und Anwendung im Aikido befassen. Neben Körperstruktur und Haltung, Ki-Übungen und -Tests sowie einigen Aiki Taiso wollen wir uns vor allem auf das oft zu kurz kommende Üben im Level 0 konzentrieren. Auch Ki-Atmung und Meditation werden zu den Themen gehören.

Bitte bringt bequeme Trainingsbekleidung (lange Hose, T-Shirt und Pullover), rutsch-sichere Socken oder besser Hallenschuhe (helle Sohle), Schreibsachen, Meditationskissen (o.ä.) und eine Decke als Sitzunterlage mit.

Anreise: Samstag bis 9:30 Uhr

Abreise: Sonntag nach 16 Uhr

Training: Samstag 10 – 19 Uhr (mit Pausen)
Sonntag 10 – 16 Uhr (mit Pause)

Unterkunft: Im Waldgasthof stehen acht Doppelzimmer und zwei Einzelzimmer (alle mit Möglichkeit einer zusätzlichen Matratze für ein Kind) zur Verfügung. Der Preis pro Person und Nacht mit Vollpension ist 51,50€ (inkl. Mittag-/Abendessen Sa. und Frühstück So.); das Mittagessen am Sonntag wird dann extra berechnet. Für Kinder auf Zusatzmattressen gelten stark reduzierte Preise. Die Anmeldung für Übernachtung&Verpflegung sowie die Zimmerbelegung erfolgen über unser Dojo - die Bezahlung erfolgt jedoch (in bar) vor Ort an der Rezeption.

Verpflegung: Vollpension mit Tischdienst durch uns

Seminargebühr: Normal 50€ / ermäßigt 40€ (bei verspäteter Anmeldung nach dem 15.01.12: 55€/45€)

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Anmeldung & Information: Bitte meldet Euch **bis zum 13. Januar 2012** verbindlich an. Die Anmeldung gilt erst mit Zahlung der Seminargebühr und in der Reihenfolge des Zahlungseingangs. Anmeldung Tel. 06106-266731, info@aiki-dao.de, oder am besten direkt bei uns im Dojo.

Anfahrt: Autobahn A66 in Richtung Fulda, Ausfahrt 53 nach Gersfeld (Rhön), auf B27 durch Rothemann, dann links auf B279 Richtung Gersfeld. Nach ca. 13km links den Berg hoch Richtung Poppenhausen, nach ca. 2km auf der Höhe rechts zum Wachtküppel.