



SEIRYU KAI

AIKIDO DOJO LÜNEBURG

Schwert Seminar **01. - 03. September 2023** **mit Ulrich Horender** **aus Neuenstadt**

Thema Klar und Präsent

In Klarheit und Präsenz sein, aus der inneren Kraft schöpfen und das Leben aus einer zentrierten Mitte heraus gestalten - genährt und gestärkt den Alltag meistern.

Das Schwert in deiner Hand führt dich in Achtsamkeit zu dir selbst und in deine Mitte.

Die mit einer inneren, klaren Haltung und Entschiedenheit geführten Schnitte öffnen dir deinen Weg.

Wo Stillstand war, kommst du bewusster und präsenter in Kontakt mit dir selbst und schreitest leichter voran.

Über Methoden aus der Initiatischen Schwertarbeit, Wahrnehmungsübungen und Energiearbeit erfahren wir Präsenz, Flexibilität und Stärke.

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig. Übungsschwerter werden gestellt. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen. Wir üben möglichst barfuß.

FR 01.09. 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

SA 02.09. 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr
mit Pausen!

SO 03.09. 09:30 Uhr bis 12:00 Uhr
mit Pausen!

Lehrgangsort: Seiryukai Aikido Dojo Lüneburg
Goseburgstr. 41, 21339 Lüneburg

Anmeldungen: Bitte schriftlich an
info@aikido-doj-lueneburg.de
oder im Dojo ☞ Aushang
(bitte nur verbindliche Anmeldungen)

Teilnahmegebühr: 140 Euro Fr + Sa + So
zahlbar bei Lehrgangsbeginn.

Essen: Essen gegen Umlage im Dojo

Übernachtungen: Privatunterbringung auf Anfrage möglich!

Mit freundlichem Gruß!
Sybille Haase