

5. Aikido - Sommerlehrgang am Vareler Hafen 2025

Einladung für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene



Und nach dem Training direkt in die frische Flut mit einem Kaitenage 😊

Ich freue mich, Euch zu meinem 5. Sommerlehrgang am Vareler Hafen einladen zu können. Sowohl mein Dojo am Deich als auch mein Garten und mein Dojo im Haus stehen wieder zur Verfügung.

Beginn: Samstag, 5.7. mit einem Abendtraining von 17.30 bis 19.00 Uhr

Ende: Donnerstag, 10.7. um 12.00 Uhr

Die Pausen und Abende können wir wieder in meinem Haus und Garten verbringen. Alles ist wetterabhängig, d.h. die Teilnehmer*innen müssen eine gewisse Flexibilität mitbringen.

Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, bitte ich um verbindliche Anmeldung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es gut ist, wenn die Gruppe kontinuierlich dabei ist. Aber Ausnahmen sind nach Absprache möglich. Tel: 04451-7889 oder heike.kickler@aikido-in-varel-friesland.de.

Der Kurs beinhaltet Aikido /Stock und Schwert, Asiatische Heilgymnastik, Sotaiho und Meditation.

Der Zeitplan ist in diesem Jahr so vorgesehen: (kleine Änderungen möglich)

Morgens von 10.00 bis 10.30 Uhr Meditation/Sotaiho im Dojo

10.45 bis 12.00 Uhr Aikido am Deich

Nachmittags von 17.00 bis 18.15 Aikido am Deich oder im Garten

18.15 bis 18.45 ruhiger Ausklang mit Sotaiho, Atmung

Ich freue mich auf einen schönen entspannten Lehrgang wie immer unter blauem Himmel mit Euch, liebe Grüße, *Heike vom Deich* 😊