

# Aikido

## Einführung in die Grundprinzipien

Sich bei sich, kräftig, klar und wohl fühlen

---

A I K I D O

Zentrieren Erden Ausweichen  
Lockern Povern  
Mitten Drehen Entwinden  
Fallen Aufstehen  
Raum nehmen Raum halten  
Raum geben

Dieses Aikido -Training ist dem Suchen, (Wieder-) Erkennen und Anwenden von Grundprinzipien in der Begegnung mit verschiedenen Menschen gewidmet und dient hauptsächlich der eigenen Weiterbildung und dem Wohlbefinden.

Ort: Fribourg, Dojo Bushido, Av. General Guisan 50

Zeit: 10h – 12h

Daten: 6 x 2 Std, 10.10, 29.11, 12.12, 30.1. 13.2. 28.3. 2010

Vorschau: 24. 4, 29. 5., 26.6., 24.7., 21.8. , 3.9.

Kosten: Fr. 210.— (Einzelstunde Fr. 45.--)



Präventions- und PersönlichkeitsArbeit

Natalie Uhlmann 079 445 41 36

[natuhlmann@bluewin.ch](mailto:natuhlmann@bluewin.ch), [www.praeventionsarbeit.ch](http://www.praeventionsarbeit.ch),

[www.persoenlichkeitsarbeit.ch](http://www.persoenlichkeitsarbeit.ch)