



AikiSchoDo e.V.



EINLADUNG

Zum Wochenendlehrgang 2010

Aikido – Blick - Wechsel: Qigong, Tai Chi, Kung Fu und überhaupt ...

Qigong ist seit Jahrtausenden tief verwurzelt in der östlichen Philosophie und ein wichtiger Teil der chinesischen Medizin. Auf den berühmten chinesischen Arzt Hua To geht das „Spiel der Tiere“ zurück, das er durch Beobachtung und Nachahmung von diesen entwickelte, um Krankheiten zu heilen, die Gesundheit zu stärken und mehr Beweglichkeit zu erlangen.

Die inneren und äußeren Formen der Bewegungs- und Kampfkünste (Qigong, Kung Fu, Tai Chi Chuan, wie auch Aikido) sind miteinander verbunden - und müss(t)en auch zusammen geübt werden.

Gertrud Schröder entwickelte aus ihrer vielfältigen Arbeit das „Qigong Dancing® – der Tanz mit der Lebensenergie“ – ihre eigene Art der Arbeit mit den Tierbilder als eine Synthese aus dem traditionellen chinesischen Qigong, Kampfkunst und Tanz. Die damit verbundenen Kräfte sind in uns lebendig und können genutzt werden.

Aus dem vielfältigen Spektrum der Körper- und Bewegungsübungen werden einige Prinzipien und Bedeutungen deutlich und deren praktische Bedeutung in Aikido, Tai Chi und Kung Fu erprobt. Somit ist es möglich, neu auf's Altbekannte zu blicken - oder den `alten` Blick neu zu interpretieren.

Inhalte und Themen:

kurze theoretische Erläuterungen zu Synthesen aus Ost und West; was man von „Tier“-Kompetenzen (Bär, Kranich, Tiger Schlange) lernen kann – das 4-er-System der Tierbilder; Zusammenhänge von „inneren“ und „äußeren“ Prozessen und Haltungen.

Teilnahme möglich auch für Nicht-Aikidokas und interessierte Kampfkünstler !

Lehrerin: Gertrud Schröder, leitet seit 1987 in Freiburg ihre eigene Schule für Kampfkunst und Meditation; unterrichtet bei nationalen und internationalen Veranstaltungen. Erste Erfahrungen mit Zen und den Kampfkünsten im Alter von 22 Jahren. Über 30 jährige Erfahrung in Praxis und Unterricht von Qi Gong, Zen (Ordination zur Zen-Nonne), Tai Chi, Kung Fu. Entwickelte das „Qigong Dancing® – der Tanz mit der Lebensenergie“

Ort: Fuchshofturnhalle Schorndorf, Silberstr. 95 (www.aikischodo.de -> über uns -> Anfahrt)

Termin: **Sonntag, 21. März 2010; 11.00 – 17.00 Uhr**

Anmeldung: Verbindlich bis zum 26. Februar an eMail: hga.buck@t-online.de; Tel.: 07181/3161 oder info@aikischodo.de

Kosten: 20,- €, Zahlung bar vor Seminarbeginn