



Kikobe-Aikido

am Samstag

Kikobe-Aikido am Samstag

KIKOBE ist ein einfaches und doch sehr wirksames Übungs- und Wahrnehmungssystem, welches von Arno L. Dorizzi entwickelt wurde. Er verbindet KI-Aikido mit Elementen aus der Körpertherapie, aus Shiatsu, DO-In und Yoga.

Sie lernen das Ki wahrzunehmen und es fliessen zu lassen.

Sie erleben Sicherheit im Bewegen und Handeln aus der eigenen Mitte.

Sie können immer besser den eigenen Raum wahrnehmen und für sich selber eintreten.

Sie sind fähig sich abzugrenzen.

Sie bauen Stress ab.

Sie trainieren ihre Beweglichkeit und die rechts-links Koordination.

Ort:	Reuteneustrasse 14, 9042 Speicher, 1. Stock
Daten:	20. August / 29. Oktober / 19. November / 17. Dezember 2011 // 21. Januar / 25. Februar 2012
Zeit:	9.45 - 13.15 Uhr mit 30 Minuten Pause
Kleidung:	Trainingsanzug oder Judo/Karate Gi
Kosten:	Fr. 80.- pro Samstag (Jeder Samstag ist in sich abgeschlossen.)
Leitung:	Christa Troxler, kant. appr. Heilpraktikerin AR, Kikobe-Aikido-Trainerin
Anmeldung:	bis jeweils Donnerstag vor dem Kurs, 071 344 95 21 oder ch.troxler@praxisnaturheilkunde.ch