



Einladung zum **29. Shoshin-Lehrgang** mit Hjalmar Weiss 4. Dan Aikido

am Samstag den 04.06. und 05.06.2022
im Dojo Fürth-Poppenreuth, Kreuzsteinweg 15

Shoshin: Anfänger-Geist

„des Anfängers Geist hat viele Möglichkeiten, der des Experten nur wenige.“
Zenmeister Shunryu Suzuki 1905-1971

Samstag:

10.00 - 11.30 Meditation. Buki - waza (Schwert & Stock).

12.00 - 13.00 Mittagessen.

13.30 - 15.00 Meditation. Kokyo Undo (Atemübungen)

Ukemi (Fallschule); Tai - Jutsu (Waffenlose Techniken)

15.00 - 17.00 Aikimotion. (Aikido in sanfter Bewegung).

Kokyu - Undo, Atem & Entspannungsübungen.

17.00 - 18.00 Prüfungsprogramm für alle Graduierungen.

Sonntag:

10.00 - 12.00 Prüfungen und Vorbereitung

Kosten: 20 €

Soweit vorhanden: Jo und Boken mitbringen.

Zafu (Sitzkissen) oder Decke zur Meditation.

Meinem ersten Aikidolehrer Dr. Siggie Heinemeier gewidmet

Anmeldungen bitte im Dojo oder telefonisch bei:

Hjalmar Weiss ----- 0173 562 1678-----

hjalmarl.weiss@web.de