

Aiki-Somatics Kurs in München

mit Bertram Wohak 5. Dan

Mit Körperbewusstheit in unsere Kontakte gehen

4. / 11. / 18. Mai 2015

Montags jeweils von 20:15 – 21:30 Uhr

AIKIDO

AIKIKAN
München e.V.

Kampfkunst und Gesundheit

In unseren Kontakten das „rechte Verhältnis“ finden

Wenn es uns gelingt wirklich bei uns zu bleiben, dann gibt uns das die Sicherheit, offen und angstfrei in Kontakt mit äußeren Kräften, Personen oder Ereignissen zu treten, mit denen wir in unserem Leben ständig zu tun haben. Dann können wir das Rechte zur richtigen Zeit tun. Selbst mit einem Angriff können wir dann mit einiger Übung als einer Form der Kontaktaufnahme umgehen.

Kontakt als körperlich - energetisch - geistigen Prozess erfahren

Wir können nicht etwas anderes berühren, ohne uns dabei selbst zu berühren. Wir können nicht wirklich mit einem anderen Menschen in Kontakt treten, ohne mit uns selbst in Kontakt zu sein.

Das Sinnesorgan, dem wir in diesem Kurs besondere Beachtung schenken werden ist der *Tastsinn*. Im Tastsinn verbindet sich stets Fremderfahrung mit Selbsterfahrung. Ich kann nicht die Hand auf etwas anderes legen und dieses spüren, ohne in der Begegnung mit dem anderen mich selbst zu spüren. Und noch viel weniger kann ich einen anderen Menschen berühren, z.B. seine Hand oder seinen Arm ergreifen, ohne mich selbst in diesem Kontakt zu spüren.

Körperlich berühren und berührt werden sind in unserer der westlichen Kultur so weit aus unserem Leben verschwunden, dass es uns im Innersten „berühren“ kann, wenn wir uns wieder auf diese Erfahrung einlassen. Der Tastsinn ist daher besonders geeignet, um im Zwischenraum zwischen uns selbst und Anderen neue Erfahrungen zu machen.

In diesem *Aiki-Somatics* Kurs werden Sie

- Lernen wie wichtig Ihre Selbstzentrierung für gelingende Kontaktaufnahme ist
- Erkennen, wo Sie Kontakt noch vermeiden und wie Sie das ändern können
- Bei einer Vielzahl von Übungen mit Partnern Ihre Kontaktfähigkeit erfahren
- Selbst mit Angriffen als einer Form von Kontaktaufnahme umgehen lernen

Vereinsadresse: Aikikan München e.V.
Taxisstr. 56 80637 München
Tel + Fax 089 – 54 78 15 12
Email: info@aikikan-muenchen.de
Internet: www.aikikan-muenchen.de

Vorstand:
Bertram Wohak,
Ludwig Meitzner,
Matthias Schrödl
Anerkennung der Gemeinnützigkeit liegt vor

Bankverbindung
Aikikan München e.V.
Raiffeisenbank Starnb. See
Bankleitzahl 701 693 31
Kontonummer 822 493



Vereinsregister VR 71339
Amtsgericht München

Das *Aiki-Somatics* Kurskonzept

Dieser Kurs ist Teil meines *Aiki-Somatics* Kurskonzeptes, eines ganzheitlichen Kurssystems, das Elemente der Kampfkunst Aikido und Methoden der somatischen Körperarbeit verbindet. *Aiki-Somatics* verbessert unsere Körperbewusstheit und unsere Beweglichkeit, vertieft unsere Atmung, normalisiert unseren Muskeltonus ohne Einseitigkeit und verhilft uns zu einem aufgerichteten und belebten Körper. *Aiki-Somatics* macht uns lebendiger und positiver gestimmt, unabhängig davon wie alt oder wie "sportlich" wir sind. *Aiki-Somatics* eignet sich auch hervorragend, um den einseitigen Belastungen und dem Körperverlust an vielen heutigen Arbeitsplätzen zu begegnen.

Kurze thematische Kurse, modularer Aufbau

Jeder *Aiki-Somatics* Kurs läuft über drei Abendtermine á 75 min und hat ein klares Thema. Er führt zu einer Reihe einfacher Übungen, mit denen Sie sich vertraut machen und die Sie in Ihr persönliches Übungsprogramm übernehmen können. Durch den modularen Aufbau haben Sie die Möglichkeit, sich nur mit den Themen zu beschäftigen, die Sie interessieren.

Aiki-Somatics eignet sich für jeden

Was Sie mitbringen sollten ist Freude an Bewegung und die Neugierde, sich auf eine körperliche Weise wieder „lebendig“ zu erleben. Ein wenig Durchhaltevermögen beim Üben neuer Bewegungen kann dabei nicht schaden. Probieren Sie es aus!

Wo finden die *Aiki-Somatics* Kurse statt?

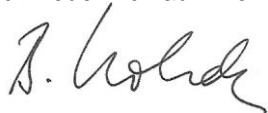
Die *Aiki-Somatics* Kurse finden in der Trainingsstätte des Aikikan München e.V. in der kleinen Sporthalle der Mittelschule an der Alfonsstr.8 in München-Neuhausen statt. Die Schule ist in wenigen Minuten zu Fuß von der U-Bahnstation Maillingerstr. (U1) zu erreichen. Autofahrer können ohne die üblichen Probleme der Parkplatzsuche im Schulhof parken. Zugang zur Sporthalle durch den Haupteingang der Schule an der Albrechtstr., dann in den ersten Stock. Die kleine Sporthalle befindet sich dann am Ende des Ganges rechts. Autofahrer bitte ebenfalls das Haupttor an der Albrechtstr. benutzen.

Was kosten die Kurse, wie kann ich mich anmelden und was ist sonst noch zu beachten?

Jeder Kurs mit drei Abendterminen kostet 40,- €, die Sie bar am ersten Kursabend bezahlen können. Falls Sie Fragen haben, die mit diesen Informationen noch nicht beantwortet sind, können Sie mich gerne kontaktieren, am besten per Email an BertramWohak@aol.com. Bitte melden Sie sich auch über diese Adresse an.

Ich empfehle lockere aber nicht zu lose Sportkleidung, in der Sie sich ungehindert bewegen können.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme



Bertram Wohak



Leitung:

Bertram Wohak. Körpertherapeut und Aikidolehrer. Gründer und Trainingsleiter des Aikido-Dojos Aikikan München. Weitere Infos und Artikel zu Aiki-Somatics finden Sie auf den Websites

www.bodyways.de und www.aikikan-muenchen.de

Tel: 089 – 54781512

BertramWohak@aol.com