

# Aikido und Kenjutsu



## Philippe Orban

*in Frankfurt*

**9 - 10 Juni 2012**

<u>Samstag</u>	11.00 - 13.30	Aikido
	15.30 - 16.30	Ken-Jutsu
	16.30 - 18.00	Aikido
<u>Sonntag</u>	10.00 - 11.00	Ken-Jutsu
	11.00 - 12.30	Aikido
<u>Kosten</u>	60 € kompl. Lehrgang	



### Philippe über seine Arbeit:

*Aikido ist ein sich bewusst werden.  
Es basiert nicht allein auf dem Erlernen der Technik, sondern versteht sich durch eine Bereitschaft, an sich zu arbeiten :*

- seinen natürlichen Selbstverteidigungsinstinkt wieder zu finden
- eine tiefe und natürliche Atmung zu erlernen
- Effektivität, Ausgeglichenheit und Gesundheit als Lebensprinzip anzuerkennen
- ein genaues Wissen des eigenen Körpers und seiner Biomechanik zu erlangen
- ein tiefgreifendes Verständnis von Zeit und Raum, folglich den physischen Gesetzen des Universums, zu haben.

*Im Dojo kann übernachtet werden. Bitte Schlafsack und Isomatte mitbringen.*

**Frankfurt SEISHINKAI**

Alt-Bornheim 35

60385 Frankfurt

069 - 455 418

**Web** [www.seishinkai.eu](http://www.seishinkai.eu)

**Mail** [frankfurt@seishinkai.eu](mailto:frankfurt@seishinkai.eu)