



# Spezialseminar mit Thomas Willhöft

seit 1986 Stock-Schwert-Aikido ( 4. Dan ) / Shizen-taido ( 1.Kyu )



## Ki-, Kokyu im Aikido und Taiji-qigong

Samstag 26.7.2025 16.00 - 20.00Uhr 3 Unterrichtseinheiten

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

**Dies Spezial ist auch für Nichtkampfkünstler geeignet.**  
Es ist einfach für alle Leut' jeden Alters, die an einer guten Haltung und gesunder effizienter Bewegung interessiert sind, deshalb ist es auch für Fortgeschrittene Aikidoka geeignet.

### Einheiten bestehen zum einen aus Ki - Arbeit

Ki - Arbeit besteht aus fließenden, weichen, eleganten Bewegungen. Es wird an Haltung und Atmung gearbeitet, sodass man zu einer harmonischen Bewegungsform findet.

Übungen aus dem Qi gong, dem Tai chi, dem Aikido und anderen Lehrsystemen aus Körper- und Theaterarbeit bilden den Unterrichtsrahmen.

Es geht insbesondere darum mit Hilfe von mir als Vermittler einen eigenen Weg zum Ki ( Energie ) zu finden.

**Und zum anderen aus dem Kennenlernen der 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qi gong.**

**Anmeldung bitte bis Mo. 21.7.2025**

an [info@thomas-willhoeft.de](mailto:info@thomas-willhoeft.de), telefonisch 0906 / 9800999 oder mündlich im Dojo

Teilnahme auf 12 Personen begrenzt

Teilnahme nach Anmeldeeingang

Gebühr nach eigenem Geldbeutel : 25,-- bis 40,--€

Teilnahme auf eigene Verantwortung



Sunshine Deer, der Gauklervogel

