

AIKIDO



Lehrgang im Umgang mit Stock und Schwert. Atemformen und Meditation, Meditation in Bewegung - für Einsteiger und Fortgeschrittene

am **11./ 12. Juli 2026** auf Gut Metzlar, 36205 Sontra

Ausrichter: TV Sontra 1861 e.V.

Lehrer und Lehrgangsleiter: Peter Hintz, 5. Dan Aikido

Ort: Gut Metzlar - im Freien, auf der Waldlichtung

Zielgruppe: Aikido-Praktizierende ab 6.Kyu, Aikido-Interessierte (zum Reinschnuppern geeignet), Menschen mit Lust auf eine meditative Bewegungserfahrung

Lehrstoff: Umgang mit Stock und Schwert, einfache Bewegungselemente und komplexere Formen (Kenntnis nicht vorausgesetzt).
Meditative Atemzyklen, Meditation in Stille, Meditation in Bewegung, Energetisches Tönen, Yoga-Elemente

Zeitplan: **Samstag, 11. Juli: 15.30 – 18.30 Uhr** (mit Pause)
Abends gemeinsames Essen und Beisammensein am Feuer
Sonntag, 12. Juli : 10.30 – 13.30 Uhr

Lehrgangsbeitrag: 15 € für einen Tag, 30 € für zwei Tage

Unterkunft: Gästehaus Gut Metzlar, zu moderaten Preisen (nach Anfrage) bzw. Zelten etc.

Anmeldung: **bitte möglichst bis 30. Juni** (gerne auch früher)
Mail: peter.hintz@metzlar.de
Tel.: 05653/ 917 483 , Whatsapp/ Signal: 0162/ 91 29 311

Ich freue mich auf die Zeit mit Dir.

Herzliche Grüße,

Peter