



Spezialseminar mit Thomas Willhöft

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



Irimi und die 8 Richtungen im Aikido

Samstag, 24.10.2026 16.00 - ca. 20.00 Uhr

Ort : Dojo VSC Donauwörth / Zirgesheimerstr. 4

In diesem Lehrgang dreht sich alles um Irimi :

Irimi empfinde ich als eine innere Haltung, eine innere Einstellung, ein innerliches Bewegtsein in äußerlicher Ruhe. Irimi ist für mich eine energetische Richtung in meinem Inneren, die es mir ermöglicht, mich zu etwas hinzuwenden, mich auf etwas zu zubewegen, in etwas einzutreten, etwas anzunehmen. Insofern ist Irimi unabhängig von Positionsveränderungen (nach vorn / hinten / Gewichtsverteilung auf den Füßen) und der Bewegungsrichtungen des „äußeren Körpers“. Also egal in welcher Richtung und Ausrichtung ich mich äußerlich bewege, kann Irimi, eine ruhige, annehmende, sich zuwendende, sanft und ansatzlos eintretende Haltung und Energieeinstellung sein.

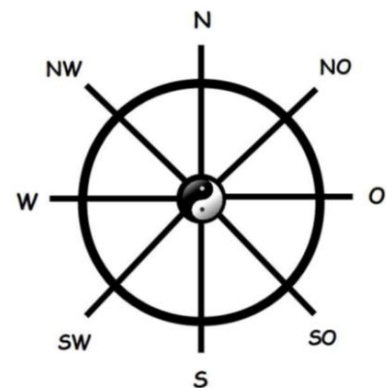
In den Fotos ist in jeder Bewegungsposition Irimi vorhanden.



Wir arbeiten eher an kleinen Bewegungen mit dem Focus auf das eigene Erfühlen und Empfinden der Führungsübernahme von Nage /Tori über Uke bzw. das eigene Erfühlen und Empfinden bei der Führungsübernahme von Nage / Tori als Uke.

Wir werden natürlich auch größere und schnellere Aktionen üben, aber immer im Focus auf irimi, kuzushi und ukashi, egal in welche Richtungen wir uns bewegen.

Dieses Spezialseminar richtet sich an Fortgeschrittene und Anfänger.



Bitte mitbringen : normales – oderkampfkunstübliches Trainingszeug

verbindliche Anmeldung bis 15.10.2026

Preis pro Termin nach Geldbeutel : 25,-- € bis 40,-- €

Teilnahme auf eigene Verantwortung

Übernachtung eventuell bei Thomas möglich



Anmeldung und Infos bei : Sunshine Deer, der Gauklervogel

info@thomas-willhoeft.de / www.thomas-willhoeft.de

oder Gartenstr. 26 86663 Asbach - Bäumenheim oder Tel: 0906 / 98 00 999

