

! Elterninfo!

Verbesserungen in der Lernleistung

Im **Aikido** gibt es **keine Wettkämpfe**. Eine einmalige Gelegenheit für ihre Kinder frei von Leistungsvergleichen, quasi im stressfreien Raum, eigenverantwortlich **soziale Kompetenzen** zu entwickeln und zu festigen. Sie erfahren am eigenen Körper wie hilfreich eine **gute Wahrnehmung, respektvoller Umgang und Kooperation** mit den wechselnden Partnern für den eigenen Fortschritt sind. **Studien** hierzu belegen, dass selbst bei *hyperaktiven und unkonzentrierten Kindern* (kurzzeitiges) Aikido eine attraktive, **wirksame Lern- und Trainingsmethode** sein kann. Mit den sichtbaren technischen Fortschritten geht eine innere Wandlung einher, **die sich positiv auf den (Schul-)Alltag auswirkt**.



Kurse



Schnuppertraining Wochenendkurse Workshops

Termine nach Absprache
Quereinstieg möglich

Kontakt:

Unterrichtskreis
Dr. Bernd Przybylla
Tel. 06203-107655
bernieprzy@aol.com



Für alle Fälle...

Aikido



KIDS

...der andere Weg

zur inneren Stärke



Herzlich Willkommen



**Du
bist**

mindestens 9 Jahre,

hast Lust

dich auszutoben, zu entspannen
und Samurai zu spielen?

Und du wünschst dir

stärker und gelassener zu werden?

**Dann bist du hier
genau richtig,**

erprobe die Verteidigungskunst Aikido,
einschließlich Messer-, Schwert- und
Stocktechniken,

**um dich mühelos
wirksam zu schützen**

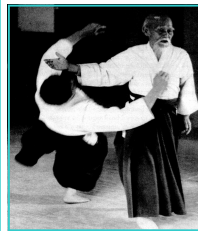
bei (drohenden) handgreiflichen
Konflikten und in alltäglichen
Stresssituationen!



Was ist (Ki)Aikido?

KAMPFKUNST = LEBENSWEG

Aikido, begründet von Sensei Morihei Ueshiba, ist eine aggressionsfreie und gelassene Form der Selbstverteidigung. Die Angriffe werden nicht wie in Kampfsportarten üblich abgeblockt, sondern die Angriffsenergie wird sanft aufgenommen und läuft ins Leere oder wird geschmeidig mit Fall- und Haltetechniken umgeleitet.



HARMONIE

Voraussetzung für eine wirksame Umsetzung der erlernten Techniken ist eine über Atemübungen und Entspannungsrituale entwickelte Gelassenheit und Achtsamkeit.

LEBENSQUALITÄT

Das Aikidotraining wirkt stresslösend, fördert das allgemeine Wohlbefinden und stärkt über verfeinerte Körperwahrnehmungen die eigene Präsenz sowie innere und äußere Haltung.

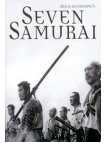


Wir Danträger über uns



Dr. Bernd Przybylla
**Sportwissenschaftler,
Lerntherapeut, Lehrer**

Als Teenie hat mich der Spielfilm von Akira Kurosawa "Die 7 Samurai" sehr fasziniert, insbesondere der Mut der Samurai, ihre Zuversicht in aussichtsloser Lage und die Leichtigkeit ihrer Schwertkunst. Nach 20 jähriger Praxis im Fechtsport habe ich 1994 mit dem Aikido begonnen.



Christian Berger
Journalist



1975 in Speyer geboren, komme ich dort als Journalist mit vielen Menschen in Kontakt, erfahre bzw. lerne viel Neues und beleuchte Hintergründe. Mein Weg zu mehr Gelassenheit, Harmonie und innerer Ruhe ist seit 1999 das Aikido. Ich interessiere mich für Literatur, Philosophie und bin gerne aktiv in der Natur.



Ulrich Confal

