



Steigerung des Wohlbefindens

Kontinuierliches Training führt generell zu runden, geschmeidigen Bewegungen und aufrechter Körperhaltung. Wie der Körper, wird auch der Geist beweglicher.



Damit erlangen wir die Fähigkeit, uns den Gegebenheiten unserer Umwelt anzupassen und mit dieser in Harmonie zu leben. Ein beweglicher Geist ist in der Lage, Träume und Visionen zu entwickeln und diese in die Tat umzusetzen.



Der Umgang mit dem Trainingspartner zeigt ängstlichen Menschen, daß man sich nicht von Energie, die auf einen zukommt, einschüchtern lassen muß, sondern es Wege gibt, diese in Bahnen zu lenken.



Menschen, die gewohnt sind, mit viel Kraffteinsatz ihre Ziele zu erreichen und dabei Widerstände überwinden müssen, finden einen Weg, sparsamer mit ihrer Energie umzugehen und Widerstände zu vermeiden.

Die Übung des Fallens steigert das eigene Vertrauen und bringt uns dem Traum vom Fliegen näher.

Vor allem aber zeigt Aikido, daß wir sehr viel gewinnen, wenn wir nicht das Verlangen haben, andere zu besiegen.



Trainingszeiten

Dienstag, 19:30 - 21:30 Uhr
Hauptschule Auhof
4040 Linz, Aubrunnerweg 43

Freitag, 19:30 - 21:30 Uhr
Hauptschule Auhof
4040 Linz, Aubrunnerweg 43

Kindertraining:
Freitag, 18:00 - 19:15 Uhr
Hauptschule Auhof
4040 Linz, Aubrunnerweg 43

Kontaktpersonen

Dietmar Brunschütz
Bachstrasse 16, 4111 Walding
Tel.: (07234) 82424
mobil: (0699) 10220415
E-Mail: aikido @utanet.at

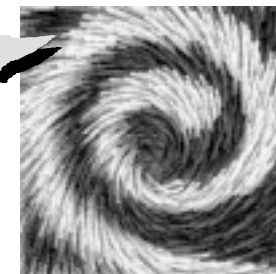
David Walpitscheker
Stadlerstraße 6b/3, 4020 Linz
Tel.: (0732) 33 58 86 oder (0664) 282 83 59
E-Mail: aikido.union.linz@gmx.net

Informationen im Internet

<http://www.aikido-linz.at/>

合
氣
道

合
氣
道



AIKIDO UNION LINZ

Aikido – die sanfte Kampfkunst

Ein Weg, Harmonie in den

eigenen Energiefluss zu bringen!