



# Einladung

zum

## Aikimotion-Lehrgang

mit

### Hjalmar Leander Weiss 4.Dan Aikido

am Samstag den 16. 1.  
und Sonntag den 17.1. 2015  
im Takemusu Aikidojo Magdeburg  
im Fermersleber Sportverein

Trainingszeiten:

Samstag, 16.1.2016

13.00 - 14.00 Meditation. Buki - waza (Schwert & Stock).

14.15 - 15.15 Meditation. Kokyo Undo (Atemübungen).

Ukemi (Fallschule); Tai - Jutsu (Waffenlose  
Techniken).

15.30 - 16.30 Aikimotion. (Aikido in sanfter Bewegung).

16.45 - 17.45 Kokyu - Undo. (Atem & Entspannungsübungen).

Sonntag, 17.1.2016

9.30 - 10.30 Meditation. Buki -waza (Schwert & Stock).

10.45 - 11.45 Jo Nage. (Wurftechniken mit Stock).

12.00 - 13.30 Aiki Taïso (Aikido-Techniken als Dehnübungen im  
Stand), Jiyu Waza. (Aikido in Bewegung)  
Entspannungsübungen.

**Kosten: 30 €**

**ermässigt: 20 €**

Soweit vorhanden: Jo und Boken mitbringen.

Zafu (Sitzkissen) oder Decke zur Meditation.

Hjalmar begann 1987 mit Aikido und trainiert seit dieser Zeit nahezu  
täglich. Seit 1988 ist er direkter Schüler von Edmund Kern, 8. Dan Aikido,  
Kyoshi.

Anmeldungen bitte bis zum 14.1.2015 bei Christiane Lähnemann: 0391/8115342  
email: [christiane{et}laehnemann.de](mailto:christiane@laehnemann.de)

**Lehrgänge mit Edmund in unserem Dojo 2016: 18./19.6.2016 und 15./16.10.2016**