

INNER POWER



KIKENTAI BERLIN

Ken-jutsu
Aikido
Jiu-jitsu



Body—Workshop

mit Ilka Flora 1. Dan Aikido, Master of Arts, Body-mind-coach

21. März 2020 im Kikentai-Dojo Berlin

“Wer Großes will, muss zuerst das Kleine tun“ (japanisch)

In diesem Mini-Retreat lokalisieren wir das *Tanden*, den Tresor unserer Stärke. Unsere Quelle an körperlicher und geistiger Kraft, Ausdauer und Geduld ist unerschöpflich, wenn wir uns ihres feinen Sprudeln bewusst sind. (Andererseits erschöpft es uns, wenn wir unser Tun nicht aus dieser Quelle heraus leiten.) Mit bewegten und meditativen Übungen aus der Körperarbeit (v.a. Qi Gong, Yoga, Aiki Taiso) nehmen wir Kontakt zum *Tanden* auf und üben uns darin, unsere Kraft von innen her auszudehnen, und den Impuls auf die äußeren Elemente unserer “Körpermaschine” zu übertragen. Ästhetische, kraftvolle und unanstrengende Bewegungen sind das Resultat. Auch erfahren wir, dass wir in unserer Krafthülle verweilen und somit bewusst unsere Quelle stärken und nähren können.

Samstag, 21. März 2020, 15.30–17.30

Ort: Kikentai.berlin, Palisadenstr. 49, 10243 Berlin

Investition: 35 Euro pro Paar (1 Erwachsener + 1 Kind)

Kontakt: ilka@kikentai.berlin, 01 73. 461 44 10