

# AIKIDO LUZERN

## Einführungskurs

**5 Donnerstag – Abende 18:30 bis 20:00 Uhr**

**6. /13. / 20. / 27. Juni**

**4. Juli 2024**

**Fr. 100.– (Studenten Fr. 80.–)**

**mit Wojciech Zak**

Anmeldung und Fragen:

[www.aikido-luzern.ch](http://www.aikido-luzern.ch) oder direkt [info@aikido-luzern.ch](mailto:info@aikido-luzern.ch)

Dieser Kurs ist nach dem regulären Einführungskurs gedacht. Auch für Personen, die eine Aikido Pause gemacht haben und wieder einen Einblick erhalten möchten. In langsamem und aufbauendem Tempo können Techniken, Rollen und das Gefühl für Aikido vertieft werden.

Wojciech spricht neben deutsch und französisch auch englisch und polnisch. Somit sollte die Sprache kein Hindernis für den Einstieg ins Aikido sein. Wir freuen uns, dich im Dojo begrüßen zu dürfen.

Aikido ist eine moderne Bewegungs- und Verteidigungskunst, die keinen Wettkampf, weder Sieger noch Verlierer kennt. Kreise und Spiralformen lehren uns, Einklang in uns und Harmonie (AI) mit der Kraft des Partners zu suchen, universelle Lebensenergie (KI) in uns zu entdecken und einen Weg (DO) zu beschreiten. Die Vereinigung von Körper und Geist schult unser Selbstvertrauen und bringt Wohlbefinden. Aikido kann in jedem Alter begonnen und praktiziert werden.



AIKIDO LUZERN

Werkhofstrasse 18 | 6002 Luzern

[info@aikido-luzern.ch](mailto:info@aikido-luzern.ch) | [www.aikido-luzern.ch](http://www.aikido-luzern.ch)