



# Einladung

zum

## Aikimotion-Lehrgang

mit

### Hjalmar Leander Weiss 4.Dan Aikido

am Samstag den 16. 1.  
und Sonntag den 17.1. 2016  
im Dojo Magdeburg, Farmersleber Sportverein  
(s. [www.aikido-in-magdeburg.de](http://www.aikido-in-magdeburg.de))

Zeitplan:

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 Taiso (Aikidotechniken als Dehnübungen im  
Stand), Jiyu Waza. (Aikido in Bewegung)  
Entspannungsübungen.

**Kosten: 30 €**

**ermässigt: 20 €**

Übernachtung im Dojo ist möglich.

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, Kyoshi.

Anmeldungen bitte bis zum 14.1.2016 bei Christiane Lähnemann: 0391/8115342  
email: [christiane{et}laehnemann.de](mailto:christiane@laehnemann.de)