

24.-25. Oktober 2020

## Aikido Seminar

mit

**Andrea Pfisterer und Nik Bärtsch, Kokoro Dojo Zürich**



Andrea Pfisterer 4. Dan  
Unterrichtet seit 2001 Aikido. Mitbegründerin  
des Kokoro Dojo Zürich für traditionelles  
Aikido.

[www.kokorodojo.ch](http://www.kokorodojo.ch)

Nik und Andrea leiten seit 11 Jahren gemeinsam Workshops für Musiker und Laien.



Nik Bärtsch 3. Dan, Musiker, Leiter von  
eigenen Workshops, die verschiedene  
Bewegungstechniken aus Musik, Training,  
Aikido und Feldenkrais kombinieren.

[www.nikbaertsch.com](http://www.nikbaertsch.com)

### **Thema des Seminars: Zanshin, Mushin, Jiu waza und Randori**

*'Selbst wenn eine Schar von Gegnern mich umzingelt und angreift, fordere ich mich auf, sie alle als einen einzigen Gegner zu betrachten und auf diese Weise zurückzuschlagen.'*

Zitat von Morihei Ueshiba in Traditional Aikido Vol. 5. M. Saito. 1976

In eher spielerischen Sequenzen erforschen wir, wie wir unsere Aufmerksamkeit ausweiten können und dabei doch in uns selber ruhen können. Diese Erfahrung wenden wir auf das Training mit Aikido-Techniken mit und ohne Waffen an. Nach und nach gehen wir über zu Sequenzen mit mehreren Angreifern. Dabei wird nicht das Ausführen möglichst vieler oder korrekter Techniken im Vordergrund stehen, sondern die Verfeinerung von Aufmerksamkeit und Verbindung sowie der achtsame Umgang mit der eigenen Energie.

### **Trainingszeiten**

Samstag      10-12 Uhr      (für das Mittagessen bitte eigenes Picknick mitbringen)  
                  14-17 Uhr  
Sonntag      10-13 Uhr

Bitte Jo und Bokken mitbringen.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

### **Kosten**

Fr. 80.— für das ganze Seminar.

### **Anmeldung und Kontakt**

Aikido Ennetbaden  
Badstrasse 9  
5408 Ennetbaden

Für mehr Infos zu Aikido Ennetbaden (Reiseweg uam.): [www.aikido-ennetbaden.ch](http://www.aikido-ennetbaden.ch)

Wir bitten um Anmeldung per Mail: [dojo@aikido-ennetbaden.ch](mailto:dojo@aikido-ennetbaden.ch)

Die Zahl der Teilnehmenden ist aufgrund der Grösse des Dojos und der Corona-Schutzmassnahmen auf 20 Personen beschränkt.

### **Samstagabend**

Am Samstagabend werden wir gemeinsam grillieren. Bringt etwas zum Grillieren mit. Getränke und Beilagen sind vorhanden. Wer etwas mitbringen möchte, kann dies gerne machen.