

Atelier für Persönliches AikishinTaiso

APAT 2020/2021

mit Anne-Katrin Ortmann Sensei

Oktober 2020 - Juli 2021

6 Samstage 15:00 - 18:00 Uhr

und individuelle Übungsprogramme



Das APAT beinhaltet 6 Unterrichtseinheiten, in denen die Grundlagen des Aikishintaiso und die Methodik des APAT in Praxis und Theorie vermittelt und vertieft werden. Während der Unterrichtseinheiten wird jede Person nach einer bestimmten Methodik gezeichnet und fotografiert. An Hand der Zeichnung erarbeitet die Lehrerin für jede Person ein persönliches 30 minütiges tägliches Übungsprogramm.

Das APAT ermöglicht eine Körperarbeit für die individuelle Suche nach Stabilität und dynamischem Gleichgewicht.

Für die Teilnahme an einem APAT ist keine Vorerfahrung in Aikishintaiso erforderlich.

Termine: 10. Oktober, 28. November 2020

23. Januar (Leitung: Cognard Anne Sensei), 27. März, 08. Mai, 03. Juli 2020

Samstag jeweils 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Aikido - Zen e.V. Bremen, Grundstraße 10, 28203 Bremen

Kosten pro APAT: € 340 Ratenzahlung möglich