

AIKIDO

TRADITIONELLE JAPANISCHE KAMPFKUNST

Aikido wird zu den Selbstverteidigungskünsten gezählt. Das Training schult Achtsamkeit, Konzentration und Körpergefühl. Durch weiche Bewegungen wird die Kraft potentieller Angreifer umgewandelt und somit ein harmonisches Miteinander geschaffen. Im Üben der Aikido-Techniken lernen wir eins zu sein mit unserem Tun.

MI 19h - 20h30
FÜR ALLE
Sara Seidl

SO 18h - 19h30
FORTGESCHRITTENE
Thomas Thiermann



ZEN

SITZEN IN STILLER MEDITATION

Zu sich selbst zurückfinden durch aufrechtes Sitzen in stiller Meditation. Gerichte sein auf den eigenen Atem. Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Das sind die Grundfehler des Zen und seiner Übung, des Zazen.

SA 19h - 21h
ZEN-EINFÜHRUNG
Susanne Wälnner & Dr. Florian Seidl

MI 20h15 - 21h45
ABEND-ZAZEN
offene Gruppe

SO 09h - 13h
ZEN-ÜBUNGSTAG
Susanne Wälnner & Dr. Florian Seidl

SO 09h - 17h
ZAZENKAI
Ottmar Frantlhal Roshi

DO 09h - 10h
MORGEN-ZAZEN
offene Gruppe

SO 17h - 19h
SONNTAG-ZAZEN
offene Gruppe

SA 09h - 17h
ZEN-ÜBUNGSTAG
Fumio S. Nakagawa Roshi

ANMELDUNGEN ZU AIKIDO, ZEN, EUTONIE UND ZEN,

MBSR, HAITHA-YOGA
Email anmeldung@dojo-regensburg.de
Telefon 0176 64029108

EUTONIE UND ZEN

EUTONIE - DIE SCHULE DER KÖRPERARBEIT

Eutonie ist eine Schule der Körperarbeit, die hilft zu einer angemessenen und wohltuenden Grundspannung im Alltag zu finden. Grundprinzip ist die bewusste Wahrnehmung des Leibes und das Zulassen der Selbstregulationskräfte des Körpers. In dieser stillen Arbeit mit sich selbst trifft Eutonie auch die Zen-Meditation, als aufmerksames Sitzen in Stille.

SO 10h - 16h
EUTONIE & ZEN-SEMINAR
Barbara Frantlhal

MBSR

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR ist ein Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Jon Kabat-Zinn. Kernelement ist die Schulung von Achtsamkeit durch einfache Körperübungen, Geh- und Sitzmeditation, bewusste Kommunikation und Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Gefühlen. Der Kurs mit persönlichem Vorgespräch und Begleitmateriale dauert 8 Wochen.

N.V.
MBSR
Dr. Gudrun Sommer-Eder & Dr. Florian Seidl

HAITHA-YOGA

ENTSPANNUNG, BEWEGLICHKEIT, WOHLBEFINDEN

Durch energie- und kraftspendende Übungen gelangen wir in die Stille, die in jedem selbst liegt. Yoga geleitet uns von Stress zu Ruhe, von Unwohlsein zu Wohlbefinden, zu einem Zustand innerer Zufriedenheit – zu mehr Lebensqualität.

MO 20h - 21h30
YOGA FÜR ALLE
Michaela Schäfer

SA & SO
IVENGAR-YOGA SEMINAR
Chantal Leroy

SO 09h30 - 14h
YOGA SEMINAR
Michaela Schäfer

QI GONG

DIE PFLEGE DER LEBENSENERGIE

Qi Gong ist eine alte chinesische Methode, durch sanfte, fließende Bewegungen Körper und Geist in Ruhe und Entspannung zu versetzen.

DI 09h30 - 10h30
QI GONG
Olivia Kuntz

DO 18h30 - 19h30
QI GONG
Olivia Kuntz

ANMELDUNG
Email qigong@dojo-regensburg.de
Telefon 0173 9879936

T'AI CHI CH'UAN

KLASSISCHER YANG-STIL NACH KOBAYASHI

Die chinesische Bewegungskunst ist am Prinzip von Yin und Yang ausgerichtet und fördert Gesundheit, Beweglichkeit und Ausgeglichenheit. T'ai Chi Ch'uan ist Meditation in Bewegung, ganzheitliche Gesundheitsübung und sanfte Art der Selbstverteidigung. Das Erlernen der Form ist für Menschen jeden Alters geeignet und wird durch Krankenkassen bezuschusst.

MI 16h - 17h30
FORTGESCHRITTENE
Monika Sauer-Meder

SA & SO
SEMINAR
Toyo Kobayashi

MI 17h30 - 18h30
ANFÄNGER
Monika Sauer-Meder

ANMELDUNG
Email taichi@dojo-regensburg.de
Telefon 0941 999368

FELDENKRAIS

ENTFALTUNG, SELBSTBESTIMMUNG & WÜRD

Die Feldenkrais Methode beschäftigt sich mit menschlicher Entfaltung, Selbstbestimmung und Würde. In wertfreiem Rahmen wird mit Bewusstheit durch Bewegung mit dem eigenen Körper, unter Einfluss der Schwerkraft, experimentiert.

DI 10h15 - 11h30
FÜR ALLE
Bernhard Westemeier

N.V.
EINZELSTUNDEN
Bernhard Westemeier

DI 12h - 12h30
IN DER MITTAGSPAUSE
Bernhard Westemeier

ANMELDUNG
Email bewe@bewegungsprozesse.de
Telefon 0162 7898878

JU-JUTSU

MODERNSTE SELBSTVERTEIDIGUNG

Ju-Jutsu ist modernste Selbstverteidigung mit den Wurzeln des traditionellen Budo. Das Training wird durch den Budokan Regensburg e.V. im Dojo veranstaltet, der seit 1979 für traditionelles Ju-Jutsu-Do steht.

MO 17h - 18h45
KINDER
Gerd Enders

DI & DO 19h - 20h30
ERWACHSENE
Enders / Wegner

DI 17h30 - 18h45
JUGEND
Gerd Enders

MO 19 - 20h30
FORTGESCHRITTENE
Dr. Peter Denzl

ANMELDUNG
Website www.budokan-regensburg.de
Telefon 0171 1254185



**AKTUELLE TERMINE ZU UNSEREN
KURSANGEBOTEN FINDEN SIE UNTER
WWW.DOJO-REGENSBURG.DE**

