



合氣道

# Aikido

**Energiearbeit mit Aikido**

**Aikido – Kampfkunst – Lebenskunst – Kampfkunst der Liebe**

**Mit Aikido den Umgang mit individuellem und universellem Ki lernen**

**Was ist Aikido? Wie funktioniert Aikido und was gehört alles dazu?**

**Wie kann man den bewussten Umgang mit Ki lernen und üben?**

**Wie verläuft eine Aikido-Trainingslektion?**

- **Geschichte des Aikido**
- **Was ist Aikido – Harmonie – Energie – Weg**
- **Der Aufbau einer Aikido-Trainingseinheit**
- **Grundlagen und Prinzipien des Aikido**
- **Die Aikido-Techniken**
- **Glossar**

**Herbert Schrepfer, Aikidoka**