

6. Aikido - Sommerlehrgang am Vareler Hafen 2026

Einladung für Anfänger*Innen und Fortgeschrittene



Und nach dem Training direkt in die frische Flut mit einem Kaitenage 😊

Ich freue mich, Euch zu meinem 6. Sommerlehrgang am Vareler Hafen einladen zu können. Wir üben in meinem „Dojo am Deich“ als auch meinem Garten und meinem Dojo im Haus.

Beginn: Samstag, 4.7. mit einem Abendtraining von 17.30 bis 19.00 Uhr

Ende: Donnerstag, 9.7. um 12.00 Uhr

Die Pausen und Abende können wir wieder in meinem Haus und Garten verbringen. Alles ist wetterabhängig, d.h. die Teilnehmer*innen müssen eine gewisse Flexibilität mitbringen.

Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, bitte ich um verbindliche Anmeldung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es gut ist, wenn die Gruppe möglichst kontinuierlich dabei ist. Aber Ausnahmen sind nach Absprache möglich.

Der Kurs beinhaltet Aikido /Stock und Schwert, Asiatische Heilgymnastik, Sotaiho und Meditation.

Der Zeitplan ist in diesem Jahr wieder so vorgesehen: (kleine Änderungen möglich)

Morgens von 10.00 bis 10.30 Uhr Meditation/Sotaiho im Dojo

10.45 bis 12.00 Uhr Aikido am Deich

Nachmittags von 17.00 bis 18.15 Aikido am Deich oder im Garten

18.15 bis 18.45 ruhiger Ausklang mit Sotaiho, Atmung

Ich freue mich auf einen schönen entspannten Lehrgang unter blauem Himmel mit Euch, liebe Grüße, *Heike vom Deich* 😊

Info und Anmeldung: 04451-7889 oder heike.kickler@aikido-in-varel-friesland.de