



## KI AWASE - SONDERTRAINING

合氣道

Ki awase bedeutet soviel wie „Vereinigung von Energie“.

In dieser Sondertrainingseinheit für alle Sparten des Tendokan Stade e.V. wollen wir uns mit der Wirkweise und Ausbreitung von Ki in unserem Körper und zwischen uns und einem Gegenüber auseinandersetzen. Dazu bedienen wir uns in entspannter Atmosphäre einfacher Partnerübungen aus dem Kinomichi (wrtl. „Weg der Energie“) und der Übungen mit dem Bokken.



Samstag, den **14.03.26**, jeweils  
**14:00 h - 17:00 h**

im Gymnastikraum der  
**Sporthalle Haddorf,**

Am Rugen Hollen 1, 21683 Stade

Für Vereinsmitglieder ist das Training  
**kostenlos.**

Bringt gerne eigene Bokken zum Training mit.

