



## Aikido-Seminar vom 1. – 3. November 2024

### Sonja Sauer 5. Dan

Wir freuen uns sehr, im November 2024 ein Seminar mit Sonja Sauer (5. Dan Aikikai Tokyo) aus dem Aikido im Hof in Duisburg bei uns im Dojo anbieten zu können.

Sonja übt seit vielen Jahren intensiv bei Jan Nevelius Shihan und Jorma Lyly Shihan. Ihr Fokus im Unterricht sowie auch im eigenen Studium liegt auf dem Dialog zwischen Uke und Tori und insbesondere auf der Vertiefung ihrer Beziehung durch die Schulung unseres Verständnisses von Ukemi. In diesem Seminar werden wir u.a. versuchen, diese Aspekte zu beleuchten und an unserer Struktur sowohl als Uke als auch als Tori zu arbeiten.

#### Zeiten

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| Freitag, 1. November | 19:00 – 21:00 Uhr |
| Samstag, 2. November | 11:00 – 13:00 Uhr |
|                      | 16:00 – 18:00 Uhr |
| Sonntag, 3. November | 11:00 – 13:00 Uhr |

#### Ort

Aikidojo Bremen, Weberstraße 57-59, 28203 Bremen

#### Kosten

|                    | Normalpreis | ermäßigt (Selbsteinschätzung) |
|--------------------|-------------|-------------------------------|
| pro Übungseinheit  | 20,- Euro   | 15,- Euro                     |
| für alle Einheiten | 70,- Euro   | 50,- Euro                     |

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Anmeldung bitte unter [info@aikidojo-bremen.de](mailto:info@aikidojo-bremen.de)

