



## Lehrgang mit Alexander Eisenkrätzer (Aikido Dojo Segeberg)

im Jiyu-Dojo Wismar, Lübsche Straße 95

Samstag, 21. März 2020

Ablauf:

1. Einheit: 10:00 – 12:00 Uhr

2. Einheit: 14:00 – 16:00 Uhr

Bitte, wenn vorhanden, Waffen mitbringen.  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldungen: per Mail: [aikido-nwm@gmx.de](mailto:aikido-nwm@gmx.de)  
per SMS: 0176-34425889

Kosten: 10 € ( 5 € je Einheit)

Zu unserem Lehrgang zum Frühlingsanfang begrüßen wir Alexander Eisenkrätzer. Alexander ist Trainer im Aikido Dojo Segeberg. Er gehört zum Shinkiryu Aiki Budo und trainiert regelmäßig bei Duncan Underwood Sensei in Oldenswort. Er arbeitet als Heilpraktiker u.a. mit Akupunktur und TCM. Schwerpunktthema des Lehrgangs ist "Atemtechnik im Aikido (Hara-Atmung)".

