



**AIKIDO**  
DOJO DARMSTADT

# FOKUS WORKSHOP 2025

Bereits zum vierten Mal veranstaltet das Aikido Dojo Darmstadt, gemeinsam mit seinen Trainern, die Reihe „Fokus-Workshop“. Hierfür haben sich die Lehrer drei Themen aus dem breiten Feld des Aikido ausgesucht, um sie mit Dir in jeweils vier Stunden kompakt und intensiv zu trainieren. Damit möchten sie Dir anregende Impulse für Dein eigenes Aikido mit auf den Weg geben.



**22. FEBRUAR**

11:00-13:00 Uhr + 14:00-16:00 Uhr

## Freies Fallen

**LEHRER:** Holger Thyme (4. Dan) und Mattea Thyme (1. Dan)

Freies Fallen ermöglicht sicheres Ukemi auch bei schneller Ausführung von Techniken. Wie schafft man es, dies weich und körperschonend zu tun?



**12. JULI**

11:00-13:00 Uhr + 14:00-16:00 Uhr

## Yoga und Aikido

**LEHRER:** Michael Brandis (5. Dan)

Erzeuge aus dem Zusammenspiel von Aikido und Yoga eine innere Weite, aus der sich Aikido-Bewegungen entfalten können.



**8. NOVEMBER**

11:00-13:00 Uhr + 14:00-16:00 Uhr

## Kimusubi

**LEHRER:** Marc Jaques Cohen (4. Dan) und Jochen Ziegler (4. Dan)

Kimusubi ist das Verschmelzen von Ki. Tori verbindet sich mit Uke, so dass eine gemeinsame Energie entsteht.