

AIKIDO

Meditation I

Stand

Orientierung

Zurücktreten

Kraft

04.03.2023

14.00 – 18.00 Uhr

Mit einer einfachen und rituellen Schwert-Übung aus dem Aikido (san no. ken suburi) sind Sie an diesem Nachmittag eingeladen den Bewegungen nachzuspüren. Diese können symbolisch für die Thematiken des eigenen Lebens stehen. Mein Stand im Leben und Zurücktreten soll Thema und Fokus der Bewegung sein. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Kosten und Anmeldung

25 € pro Teilnehmer/-in
15 € für Studierende, Schüler/-innen, Azubis
(bitte Vorort in bar bezahlen)
Kloster Oberzell 1, 97299 Zell am Main
Mail: sr.beatrix@oberzell.de
Instagram: aikidoexerzitionen und schwester_beatrix

Impulse

- Wie stabil ist mein Stand?
- Wo gilt es zurückzutreten?
- Sich zurückzunehmen?
- Welche Wirkungen haben diese Haltungen und Bewegungen?

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille und der Meditation
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken (nicht im Preis inbegriffen)
- Gemeinschaft erleben
- Gelegenheit zu persönlichen Begleitgesprächen

AIKIDO

Meditation II

Stille

Öffnen

Entscheiden

Leben

22.07.2023

14.00 – 18.00 Uhr

Mit einer einfachen und rituellen Schwert-Übung (san no ken suburi) aus dem Aikido sind Sie an diesem Nachmittag eingeladen den Bewegungen nachzuspüren. Diese können symbolisch für die Thematiken des eigenen Lebens stehen. Entscheiden und Öffnen sind Themen der Schwert-Kata.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten und Anmeldung

25 € pro Teilnehmer/-in
15 € für Studierende, Schüler/-innen, Azubis
(bitte Vorort in bar bezahlen)
Kloster Oberzell 1, 97299 Zell am Main
Mail: sr.beatrix@oberzell.de
Instagram: aikidoexerziten und schwester_beatrix

Impulse

- Welche Bedeutung und Symbolik hat das Öffnen für mich?
- Wie sicher fühlt sich das Öffnen an?
- Wie entschieden und kraftvoll ist mein Schnitt mit dem Schwert?
- Behalte ich am Ende meinen Stand und Stabilität?

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille und der Meditation
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken (nicht im Preis inbegriffen)
- Gemeinschaft erleben
- Gelegenheit zu persönlichen Begleitgesprächen

AIKIDO

Meditation III

Harmonie

Rhythmus

Kontakt halten

Energiefluss

23.09.2023

14.00 – 18.00 Uhr

Mit einfachen und rituellen Schwert-Übungen (go no ken suburi) aus dem Aikido sind Sie an diesem Nachmittag eingeladen den Bewegungen nachzuspüren. Diese können symbolisch für die Thematiken des eigenen Lebens stehen.

Mit dynamischen Partnerübungen (go no awase) stehen der Rhythmus, der harmonische Abstand und das In-Kontakt-bleiben im Fokus der Übungen des Tages.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten und Anmeldung

25 € pro Teilnehmer/-in

15 € für Studierende, Schüler/-innen, Azubis
(bitte Vorort in bar bezahlen)

Kloster Oberzell 1, 97299 Zell am Main

Mail: sr.beatrix@oberzell.de

Instagram: aikidoexerzitien und
schwester_beatrix

Impulse

- Worin entdecke ich Parallelen dieser Dynamik in meinem Alltag und Leben?
- Welche und wie viel Wirkung von Achtsamkeit und Harmonie kann ich in den Bewegungen erfahren?
- Welche Bedeutung hat das In-Kontakt-bleiben bei einer Verteidigung?

Elemente

- Schwertübungen mit dem japanischen Holzsword Bokken (werden zur Verfügung gestellt)
- geistliche Impulse
- persönliche Zeit der Stille und der Meditation
- Austausch in Gruppen
- Pause mit Kaffee/Tee, Getränken (nicht im Preis inbegriffen)
- Gemeinschaft erleben
- Gelegenheit zu persönlichen Begleitgesprächen

Begleitung



Sr. Beatrix Barth, *1975, Oberzeller Franziskanerin, Gestaltpädagogin (IGB), Traumapädagogin (DEGPT), i. A. zur Exerzitienbegleiterin (ruach/KKH), praktiziert seit 2010 Aikido



Matthias Helfrich, *1959, verh., 3 Kinder, GCL Mitglied, Geistlicher Begleiter und Exerzitienbegleiter (GCL/Jesuiten), Supervisor DGSD, TQM Auditor, trainiert Takemusu Aikido, 3. Dan (Aikikai)



Ruth Helfrich, *1959, verh., 3 Kinder, GCL-Mitglied, geistliche Begleiterin und Exerzitienbegleiterin (GCL/Jesuiten) Ausbildung Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge, Humor-Kreativität- Kommunikation – Clownerie

Anmeldung

Mail: sr.beatrix@oberzell.de
Instagram: [_aikidoexerziten](#)
und [schwester_beatrix](#)

Ort

Kloster Oberzell 1,
97299 Zell am Main

im Mutterhaus 1. Stock,
Norbertussaal (siehe Beschilderung)

