

Ki-Aikido Utrechtse Heuvelrug

Beweeg met zachte kracht, adem met rust, train met plezier

Ki-Aikido is een Japanse krijgskunst waarin techniek, ademhaling en mentale focus samenkomen. Je leert zelfbescherming op een ontspannen manier, met respect voor jezelf en je aikido partner.

Wat doen we tijdens de training?

Dynamische Aikido-technieken

Wapentraining met houten stok (jo), houten dolk (tanto) en houten zwaard (bokken)

Ademhalingsoefeningen voor rust, balans en energie

Samenwerking en plezier staan altijd centraal!

Voor wie?

Ki-Aikido is voor iedereen! Van jong tot oud, van beginner tot gevorderde. Geen ervaring nodig, alleen nieuwsgierigheid en zin om te bewegen!

Iedereen is welkom!

Waar & Wanneer?

Train mee in de goed bereikbare sporthal van De Binder in Leersum.
We trainen op de dinsdagavond van 19:30u - 21:00u

合氣道

Meer weten? Een keer gratis meedoen? Ki-Aikido ervaren?

Kom een keer gratis meedoen en ervaar zelf hoe het is om samen te leren, te groeien en te genieten van Ki-Aikido!

Stuur een berichtje naar Jurjen Groen (info@jurjengroen.nl)
of kijk op www.jurjengroen.nl/ki-aikido-heuvelrug

**JG JURJEN
GROEN**

