



## "MOVEMENT PRACTICE" & YOGA

### Workshop mit Max Rößner & Jochen Kaiser Samstag, 21. Oktober 2017

10.00 - 11.30 Movement Practice  
11.45 - 13.15 Yoga

15:00 - 16:30 Movement Practice  
16:45 - 18:15 Yoga

In der Mittagspause bestellen wir Essen beim Italiener; die Vereinshalle verfügt über eine Bar mit Getränken (Getränke sind im Seminarbeitrag enthalten).

#### Veranstaltungsort:

TV 1889 Weißkirchen/Ts. e. V.  
Oberurseler Straße 16  
61440 Oberursel

Max Rößner beschäftigt sich neben Aikido intensiv mit Capoeira und „Movement Practice“ basierend auf der Lehre von Ido Portal und Joseph Bartz. Aus diesem Zusammenspiel ergeben sich neue Einsichten, Übungen und Bewegungsformen, die das regelmäßige Training sinnvoll erweitern. Max' Ziel für den Workshop ist es, dass die Teilnehmer ihren individuellen Bewegungsradius neu kennen lernen und erweitern.

Jochen Kaiser praktiziert seit 2009 Yoga. Er übte in verschiedenen Yogastilen und seit 2013 in der Tradition von T.K.V. Desikachar. Er gibt Yogakurse und -workshops, oft für Sportarten, in denen er selbst aktiv ist und war, wie Triathlon, Boxen, Aikido und Weng Chun Kung Fu. Dazu beschäftigt er sich mit Fahrradtrial, Kugelhanteln und Indian Club Bells. Jochens Ziel ist es, das Zusammenspiel von Körper-Atem-Geist zu erfahren und mehr Beweglichkeit durch eigene Yogapraxis zu erreichen.

**Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern wollen.**  
Erfahrung in einer Kampfkunst oder andere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

#### Bitte mitbringen:

Bitte **Sitzkissen** und **leichte Decke** mitbringen! In der Halle sind ein paar **Yogamatten** vorhanden - wer eine eigene hat, bitte mitbringen.

Geübt wird in bequemer Trainingsbekleidung (z.B. Jogginghose & Sweatshirt).

#### Kosten:

Gesamter/6-stündiger Workshop 55 € (ermäßigt 40 €)  
Halber/3-stündiger Workshop 35 €  
(alle Preise inkl. Getränke)

Mindestalter: 14 Jahre

#### Anmeldung:

<https://aikido-oberursel.de/de/anmeldung?eventID=20171021>

oder per Mail an  
seminar@aikido-oberursel.de

