

# Aikido für Musikerinnen & Musiker

**23.-25.11.2018**

**Leitung: Michael Büttler, 3. Dan Aikido & Musiker**



Die Kampfkunst Aikido ist eine wunderbare Methode, um die Anforderungen, welche an professionelle Musiker gestellt werden, besser zu bewältigen.

- Atemübungen, Zentrieren, „bei sich bleiben“
- Balance verlieren und finden (Fallschule)
- Nachgeben und Agieren. Von der Opferrolle zur Initiative
- Verbindung und Flexibilität
- Memorieren und inneres Visualisieren von Bewegungen
- Timing und Koordination

Diese Themenbereiche werden durch das Erlernen von Aikido-Basistechniken und Grundlagen des Aikido erforscht und bearbeitet. Das Aikikai Basel bietet diesen zunächst einmaligen Kurs speziell von Musikern für Musiker an. Das Verletzungsrisiko ist minimal. Neben den erwähnten Themen bringt Aikido eine Menge Spass mit und ist optimal für Leute, die Freude an Bewegung haben oder entwickeln wollen. Der Kurs richtet sich gleichermassen an MusikerInnen in Ausbildung wie professionelle MusikerInnen jeden Alters. Vorkenntnisse und spezielle Ausrüstung sind nicht erforderlich.

Kurszeiten:

FR.: 20.30 Uhr bis 22.00 Uhr

SA.: 10.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

SO.: 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr und 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr, anschliessend Apéro

Kursort: Aikikai Basel, Horburgstrasse 22, 4057 Basel

Kursgebühr: 30.00 CHF

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Formlose verbindliche Anmeldung bis 1. November 2018 an [info@michaelbuettler.ch](mailto:info@michaelbuettler.ch)

Weitere unter Infos [www.aikikaibs.ch](http://www.aikikaibs.ch) und [www.michaelbuettler.ch](http://www.michaelbuettler.ch)

Für Rückfragen [info@michaelbuettler.ch](mailto:info@michaelbuettler.ch)

