

## Kinomichi

Diese Bewegungskunst entspringt dem Aikido und wurde durch westliche Lehren (wie Ehrenfried, Feldenkrais, Tanz, Eutonie, Gerda Alexander) beeinflusst.

Das Kinomichi wurde 1979 von Meister Noro, der von Meister Ueshiba, dem Begründer des Aikido, ausgebildet wurde, entwickelt. Beim Kinomichi liegt der Schwerpunkt auf der Suche nach der Harmonie mit dem Parter.



## Meditation

Einfach dasein, sitzen und die Ruhe in der Stille spüren.



## Françoise PAUMARD

Sie war jahrzehntelang Schülerin von Meister Noro und unterrichtet Kinomichi in Paris. Sie gibt regelmäßig Lehrgänge in Paris, in ganz Europa und Brasilien. Sie zeichnet sich durch ihre Klarheit, achtsame Präsenz und Offenheit aus.



&

**Kniebis/Schwarzwald**

**8.-10. Juni 2019**

Aikido-Trainingsgemeinschaft Freudenstadt e.V.

lädt ein zum

**Kinomichilehrgang mit Françoise Paumard (Paris)**



## Praktische Informationen

Der Lehrgang findet auf französisch statt und wird simultan ins Deutsche übersetzt.

Die Teilnahme an der Meditation ist freiwillig.

Während der Meditationszeiten herrscht Stille im ganzen Dojo.

Freitag,	19.00 Uhr	Auslegen der Matten mit Imbis (Wir freuen uns über jeden, der mithilft!)
Samstag	13:30 Uhr	Meditation
	14:15 - 19:00	Kinomichi mit Pause
	19:30	gemeinsames Essen (Grillen)
Sonntag	9:00 Uhr	Meditation
	9:45 - 14:30	Kinomichi mit Pause
Montag	9:00 Uhr	Meditation
	9:45 - 14:30	Kinomichi mit Pause

Bitte mitbringen : Kimono (oder bequeme Kleidung), Decke, Socken, Stock und Schwert wenn möglich, eventuell Meditationskissen.

**Kosten für den Lehrgang: 60,- € / einzelner Tag 20,-€**

**Unkostenbeitrag für Grillen/Getränke : 10,- €**

**Ort :** Kniebis Mehrzweckhalle, Baiersbronner Strasse  
72250 FREUDENSTADT

**Übernachtungsmöglichkeiten (ab ca. 20 € mit Frühstück) und Anfahrt:**

<http://www.kniebis.de>

[www.camping-langenwald.de](http://www.camping-langenwald.de)

Privat nach Absprache möglich bei Daniela Huber  
([d.huber@sterntalerhof.net](mailto:d.huber@sterntalerhof.net)),  
Schlafsack und Isomatte mitbringen.

Mit dem Zug : über Offenburg - Freudenstadt,  
danach abholen lassen oder mit dem Bus 7266 oder 2 oder 13,  
Haltestelle: Kniebis.

**Mitfahrgelegenheit ab Freiburg eventuell nach Absprache möglich (über Veronika Ante).**

**Anmeldungen bitte an eine der folgenden Adressen:**

Veronika ANTE	Dani HUBER
<a href="mailto:veronika.ante@gmx.de">veronika.ante@gmx.de</a>	<a href="mailto:d.huber@sterntalerhof.net">d.huber@sterntalerhof.net</a>
tel. 0049 (0)761 488 23 41 mobil: (0049) (0)17 498 060 34	Tel. 0049 (0)74 43 289 595 mobil: 01 520 4640 312

**Anmeldung (bis 31. Mai 2019)**

Name : \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Mail : \_\_\_\_\_

Tel. : \_\_\_\_\_

Jeder ist für seine eigene Unfallversicherung verantwortlich. Der Veranstalter und die Lehrerin haften für keine Schäden.

Ich habe Erfahrung in:

Kinomichi \_\_\_\_\_

Aikido \_\_\_\_\_

Meditation \_\_\_\_\_

Anderem \_\_\_\_\_

Ich bringe Jo und Bokken mit: \_\_\_\_\_

Ich möchte privat untergebracht werden : \_\_\_\_\_

Ich möchte am Bahnhof abgeholt werden : \_\_\_\_\_

Bitte Telefonnummer angeben: \_\_\_\_\_

Ich bin Vegetarier/in : \_\_\_\_\_

Ich bin allergisch gegen folgende

Lebensmittel: \_\_\_\_\_

Ich kann am Freitag beim Auslegen der Matten

helfen: \_\_\_\_\_

Ich melde mich für den Lehrgang am 8.-10.06.2019

verbindlich an:

---

Datum

Unterschrift