

# Aikikendo

合気剣道

Achtsamkeit und Fokus

● Aikikendo  
合気剣道

**Hans Hinken**

Wintererstraße 7, D-79104 Freiburg

Mobil +49. 171. 8 16 73 91

Natel +41. 77. 425 3816

[hans-hinken.de](http://hans-hinken.de)



Wenn Wissen und Gelassenheit  
sich gegenseitig ergänzen, entstehen  
Harmonie und Ordnung.

Zhuangzi

合気

In Zeiten von Komplexität und digitaler Reizüberflutung gewinnen Aspekte der Achtsamkeit und des Fokus' an Bedeutung. Durch Rückgriff auf Weisheitslehren asiatischer Kampfkünste erproben die Teilnehmenden im **Aikikendo** Elemente der Selbstführung wie Zielgerichtetheit, gelassene Konzentration, klare Kommunikation und entdecken schrittweise den tieferen Zugang zu ihrer Intuition.

Mit dem Ansatz des Modell-Lernens werden Fähigkeiten ausgebildet, mit denen den Herausforderungen eines komplexen, stressbehafteten Lebens angemessen begegnet werden kann.

剣道

Meditative Elemente der tiefen Atmung, Balance- und Körperübungen mit dem leichten Stock und Fokussierungseinheiten mit dem Holzschild erhöhen die Selbstwahrnehmung und führen zu mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf.