




# Aikikendo

合気剣道

Achtsamkeit und Fokus



In Zeiten von Komplexität und digitaler Reizüberflutung gewinnen Aspekte der Achtsamkeit und des Fokus' an Bedeutung.

Inspiziert durch die 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 bilden sie Fähigkeiten aus und können so den Herausforderungen eines komplexen, stressbehafteten Lebens gestärkt und authentisch begegnen.

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

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

Zhuangzi, chinesischer Philosoph  
346 v. Chr.



**Termin:**

Freitag, 26. April (17h) –  
Sonntag, 28. April 2019 (16h)

**Ort:**

Kloster St. Trudbert  
79244 Münstertal b. Freiburg

**Kosten:**

550,- € / 630,- CHF inkl. 2 Ü/VP

**Max. Teilnehmerzahl:**

10 TN

**Anmeldeschluss:**

26. Februar 2019

**Anmeldung:**

Hans Hinken  
mail@hans-hinken.de  
Mobil +49. 171. 8 16 73 91

## **Ihr Begleiter**

### **Hans-Josef Hinken**

aus Freiburg, Psychologe, Coach  
und Trainer für Personal- und  
Persönlichkeitsentwicklung.  
Seit über 20 Jahren Ausbilder in  
der japanischen Schwertkampfkunst  
Aikikendo.

### **Hans Hinken**

Wintererstraße 7, D-79104 Freiburg  
hans-hinken.de

