

# Entschleunigen Sie Ihren Alltag



Genkikai verbindet Meditation, Atmung und sanfte Gymnastikformen. Die Übungen wurden von den Aikidomeistern Ikeda, Aiello und Tada gelehrt. Sie werden schweigend, in langsamem Rhythmus und festgelegter Reihenfolge durchgeführt. Mit unserem eigenen Gewicht dehnen und „massieren“ wir unsere Muskeln, Organe, Bindegewebe und Faszien. Durch verschiedene Körperstellungen, die fließende Atmung und gelenkte Aufmerksamkeit erreichen wir alle Ebenen unseres Körpers und aktivieren unsere Energiebahnen. Wir entspannen und erfrischen uns. Spezifische Atemübungen helfen uns, unsere Mitte zu spüren - die Stille der Meditation unterstützt uns darin, unsere Gefühle, Gedanken und unseren Körper achtsamer wahrzunehmen. Unser Körper, unsere Seele und unser Geist erhalten im Genkikai Zeit, um zur Ruhe zu kommen und unseren Alltag loszulassen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## **Leitung und Anmeldung** (bitte bis Mittwoch vorher anmelden)

Lisa Heiz

Aikidoschule SanShinKai Basel, Hagentalerstrasse 49, 4055 Basel

076 545 88 97

[elisabeth.heiz@gmx.ch](mailto:elisabeth.heiz@gmx.ch)

**Daten:** 28.1.24, 3.3.24, 21.4.24, 26.5.24, 23.6.24, 8.9.24, 3.11.24, 15.12.24

jeweils von 10 00h-13 00h

Die Trainings können auch einzeln besucht werden.

**Preis:** Fr. 40.- pro Training

**Weitere Informationen:** [www.aikidoschule-sanshinkai-basel.ch](http://www.aikidoschule-sanshinkai-basel.ch)