

# SONJA SAUER



8.-9. November 2014

Aikido-Seminar

## SONJA SAUER (Duisburg)

8.-9. November 2014 in Oberursel

### SONJA SAUER

Für Sonja sind die spannenden Aspekte des Aikido die dynamischen Bewegungen, die körperliche Kommunikation und das Potential für die Konfliktlösung. Ihr besonderes Augenmerk gilt den weichen Ukemi-Formen.

Sonja begann 2003 bei Martin Glutsch mit dem Aikido, was sie von Anfang an mit großer Leidenschaft übte. Ihre einflussreichsten Lehrer sind heute Jorma Lyly, Jan Nevelius Shihan und Mouliko Halén.

Sonja ist Lehrerin bei „Aikido im Hof“ in Duisburg. Sie trägt den 3. Dan Aikikai Tokio und 2. Dan DAB.

Mehr Informationen unter: <http://aikidoimhof.de>

### SA

10.30 – 12.30

16.00 – 18.00

### SO

11.00 – 13.00

Gesamtes Seminar € 50,00

Einzelner Tag € 35,00

Einzelne Einheit € 20,00

Für Anfänger geeignet!

### Veranstaltungsort:

Aikido-Dojo Oberursel  
TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V.  
Oberurseler Str. 16  
61440 Oberursel

Oberursel liegt ca. 20 Minuten nordwestlich von Frankfurt am Main. Genaue Beschreibung unter <http://aikido-oberursel.de/de/anfahrt>

### Unterkunft:

In der Vereinshalle könnt Ihr auf der Matte im eigenen Schlafsack übernachten. Hierfür werden pro Person und Nacht 10 EUR berechnet, die ein vollständiges Frühstück beinhalten. Die Halle verfügt auch über eine Bar, wo Ihr sehr günstig Getränke erwerben könnt. **Bitte** informiert uns unbedingt vorab, falls Ihr schon am Freitag anreist oder spezielle Frühstückswünsche habt!

Informationen zu Hotels in der Umgebung findet Ihr auf der „Anfahrt“-Seite unserer Website.

### Anmeldung:

- **Bitte** meldet Euch per E-Mail an!
- Eine kurzfristige Teilnahme ist möglich
- Gebühren werden vor Ort in bar bezahlt

### Kontakt:

dojo@aikido-oberursel.de  
Mobil +49 (172) 86 36 101 (Klaus)

### Website:

<http://aikido-oberursel.de>

Mit der Teilnahme akzeptierst Du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“). Diese sind auf Anfrage auch in Druckform erhältlich. Das Aikido-Dojo Oberursel ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V.