

# SONJA SAUER

aikido-oberurssel.de



4.-6. November 2016

© aikido oberurssel

## Aikido-Seminar

**SONJA SAUER** (Duisburg)

4. - 6. November 2016 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>

FR

20:00 – 22:00 Aikido - in Frankfurt

SA

10.30 – 12.30 Aikido - in Oberursel

16.00 – 18.00 Aikido

ab 19:00 **Abendessen in Oberursel**

SO

11.00 – 13.00 Aikido

Für Anfänger geeignet.

**Veranstaltungsorte:**

FR - Aikido-Dojo Frankfurt (Niddahalle SG Nied)  
Oeserstraße 74, 65934 Frankfurt am Main  
Anreise: <https://aikido-oberursel.de/?goto=adf>

SA/SO - Aikido-Dojo Oberursel (TV Weißkirchen)  
Oberurseler Str. 16, 61440 Oberursel  
(ca. 20 Minuten von Frankfurt)  
Anreise: <http://aikido-oberursel.de/de/anfahrt>

**Unterkunft:**

Ihr könnt im Schlafsack auf der Matte übernachten (pauschal **6 €** pro Person und Nacht, inkl. Frühstück). Es gibt eine Bar mit sehr günstigen Getränken. **Bitte informiert uns unbedingt vorab**, wann genau Ihr ankommt und ob Ihr spezielle Frühstückswünsche habt (Unverträglichkeiten etc.)!

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

**Kontakt:**

dojo@aikido-oberursel.de  
Mobil +49 (172) 86 36 101 (Klaus)  
<https://aikido-oberursel.de>

Wochenend-Seminare dienen dazu, Erfahrungen zu sammeln, Fertigkeiten zu vertiefen und sich freundschaftlich mit Aikidoka aus der ganzen Welt auszutauschen. **Bitte tue Dir selbst einen Gefallen und besuche mindestens zwei Einheiten.**

Mit der Teilnahme akzeptierst Du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“). Diese liegen beim Seminar auch in Papierform aus. Das Aikido-Dojo Oberursel ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V.