



# AIKIDO

Vejen til harmoni med universet!

合氣道

## Har du lyst til at lære:

- \* at uskadeliggøre en angriber uden brug af vold?
- \* at falde uden at slå dig?
- \* at bruge din krop på en ny måde?
- \* at kæmpe med træsværd og træstav (Bokken og Jo)?



## Har du også lyst til at lære om:

- \* Ki - hvordan kan du bruge din krop så den er stærk!
- \* Kropsbevisthed!
- \* Seizaho, meditation!
- \* Kokyuhō, åndedrætstræning!
- \* Kenkodo, massage og stræk!

## Så tilmeld dig til KI & AIKIDO i Gladsaxe!

**AIKIDO** handler ikke om styrke og er derfor velegnet for både piger og drenge, mænd og kvinder, samt unge og gamle!

### Vi starter nye hold i august:

Børnehold (8-12 år), mandag den 16. august kl. 18-19;  
Juniorhold (12-16 år), onsdag den 18. august kl. 18-19;  
Voksenhold, torsdag den 26. august kl. 19:30-21.

Hvis du vil vide mere om **KI & AIKIDO** og vores dojo i Gladsaxe, kan du læse om os på [www.toitsu.dk](http://www.toitsu.dk)

Du kan også ringe til Michael tlf. 2125 1471

