



**Deutsche Akademie für**

**Aikido Zentrum Essen**

**Traditionelles Yoga e.V.**

**Bochumer Straße. 27 , 45 276 Essen**

**Fon: 0201 / 1223 522**

**Fon: 0177 6435257**

**[Vlad.Ghitulescu@gmx.de](mailto:Vlad.Ghitulescu@gmx.de)**

**[PrauseK@gmx.de](mailto:PrauseK@gmx.de)**

**[www.traditionelles-yoga.de](http://www.traditionelles-yoga.de)**

**[www.aikido-zentrum-essen.de](http://www.aikido-zentrum-essen.de)**

---

**Einladung zum**  
**Aikido - & Yoga Lehrgang mit**  
**Vlad Ghitulescu, DATY Essen**  
&  
**Karsten Prause, 4. Dan Aikikai Tokyo**

**Am Donnerstag (Allerheiligen), dem 1. November 2007**

Beginn: 9.00 Uhr, Dauer: 9 ½ Stunden,  
danach - auf Wunsch - gemeinsames Essen

Seminarkosten: 50.- € / 40.- € ermäßigt

Das Seminar richtet sich an alle Aikido- und Yoga- Interessierten und Praktizierenden, die bereit sind durch dieses besondere Setting die gemeinsamen Prinzipien des Aikido & Yoga zu erforschen. Es geht hier weniger um die perfekte Bewegung oder Haltung, sondern um eine Annäherung aus der Stille unseres Inneren heraus. Das Seminar gliedert sich in 3 x 3 Stunden, wobei sich Yoga, Aikido & Meditation abwechseln. Um dies besonders intensiv zu gestalten werden wir während der 3 x 3 - Stunden - Einheiten außer Wasser keine Nahrung zu uns nehmen. Indem wir uns dieser Herausforderung gemeinsam stellen, kann auch zwischen uns der besondere Zauber, die besondere Verbindung fühlbar werden, zu der uns beide Wege immer wieder neu einladen. Bitte nehmt vor Seminarbeginn nur ein leichtes Frühstück zu Euch.

**Info:** für weitere Fragen s.o.

Bitte – sofern vorhanden - Tanto, Bokken, Jo, Decke und evtl. einen extra Gi bzw. Kleidung zum wechseln mitbringen.

## **Wegbeschreibung Yoga Schule / Aikido Zentrum Essen:**

**1. Auto von Wuppertal aus:** L 227 bis Ruhrallee -> Ri Steele: Westfahlenstr. -> Henglerstr. -> unter S Bahn durch: li Grenoble Str. -> Parkplatzsuche Bochumerstr. 27, Fußgängerzone , 1. Etage

**2. Von A3 / Bochum aus:** A 52, Abfahrt Bergerhausen -> Ruhrallee Ri Velbert/ Wuppertal/ Kupferdreh, dann links wie unter 1. Ruhrallee/ Westfahlenstr weiter -> s.o.

**3. Bahn:** S Bahn – Hof Essen Steele, S9 von Wuppertal oder Essen Hbf.