

Nächster Einführungskurs Februar - März 2012 in München:

## Aiki-Somatics

Mit innerer Stärke den Herausforderungen des Lebens begegnen

Wer von uns kennt das nicht: Plötzlich befinden wir uns in einer Situation, in der wir uns emotional, verbal oder sogar physisch bedroht fühlen. Und statt mit dieser Situation so umzugehen, dass wir uns gut fühlen, verhalten wir uns auf eine Weise, die uns frustriert zurücklässt. Wenn wir uns dabei genau beobachten, können wir feststellen, dass wir körperlich und mental mit dem Kampf-, Flucht- oder Totstellreflex reagiert und uns selbst und unseren Kontakt zu unserer Umgebung blockiert haben. *Aiki-Somatics* verhilft uns zu Bewegung statt Blockade.

### Was ist *Aiki-Somatics*?

*Aiki-Somatics* basiert auf der Kampfkunst Aikido und westlichen Körpertherapiemethoden und nutzt Grundelemente aus beiden. Wir entwickeln unsere Selbstwahrnehmung in Bezug auf Zentrierung, Stabilität, Atemkraft, Kontakt, das Ausstrahlen von Energie und hinsichtlich der Wirkung von geistigen Zuständen auf unseren Körper. Dabei spielt das Thema „Lebenskraft“ (japanisch „Ki“) auf natürliche Weise eine zentrale Rolle. Damit schaffen wir die geistigen und körperlichen Voraussetzungen, um den Herausforderungen des Lebens mit Achtsamkeit, innerer Stärke und Mitgefühl begegnen zu können.

### Was machen wir in *Aiki-Somatics*?

In *Aiki-Somatics* führen wir einzeln und mit einem oder mehreren Partnern eine Vielzahl von speziellen Übungen aus, hier nur eine kleine Auswahl aus ihren Themen:

- Den Körper entspannen und ausrichten
- Die Wirbelsäule als zentrale Körperachse stark und flexibel machen
- Die Füße als Basis des Körpers erfahren und beleben
- Wieder richtig stehen und gehen lernen
- Das Becken befreien und uns mit unserem Zentrum verbinden
- Unseren Geist durch Achtsamkeit ausrichten
- Gewahrsein in unsere Haltungen und Bewegungen bringen
- Unseren Atem befreien
- Den Atem vertiefen und frei lenken
- Die Wirkung von Atemkraft bei Bewegungen erfahren
- Unsere Stimme befreien
- Atem und Stimme koordinieren
- Unser Ki mit der Stimme ausstrahlen lassen
- Präsenz in den Kontakt mit anderen bringen
- Nicht-verbale Kommunikation und Körper-Wahrnehmung entwickeln
- Misogi no ken - das Schwert als Instrument der Reinigung nutzen



Körperorientierte Wege  
zu persönlicher  
Ganzheit

心の道

## Wie üben wir uns in *Aiki-Somatics*?

Alle Übungen sind so grundlegend, dass spezielle Vorerfahrungen nicht erforderlich sind. Die wichtigsten Teilnahmevoraussetzungen sind der Wunsch nach persönlichem Wachstum und die Freude an Bewegung. *Aiki-Somatics* kann in aufeinander aufbauenden Formen und Intensitäten geübt werden. Als Einstieg und zum Kennenlernen ist die Teilnahme an einem Einführungskurs zu empfehlen. Danach kann *Aiki-Somatics* in einer offenen fortlaufenden Gruppe mit regelmäßigen wöchentlichen Trainingseinheiten von ca. 60 min. weitergeübt werden. Für Interessierte wird es in gewissen Abständen Wochenend-Intensives zu Schwerpunktthemen (ca. 1 ½ Tage) und als intensivste Form mehrtägige Retreats (mindestens 4 Tage) an besonders geeigneten Orten geben.

## Wo findet das *Aiki-Somatics* Training statt?

Wir trainieren in der kleinen Sporthalle der Grundschule an der Maria-Ward-Str. Die Schule liegt im Nordflügel des Nymphenburger Schlosses. Zugang zur Sporthalle durch den Haupteingang der Schule an der Maria-Ward-Str.1.

## Wann findet das *Aiki-Somatics* Training statt?

Der nächste Einführungskurs findet an sieben fortlaufenden Dienstagabenden vom 7.2.2012 bis zum 27.3.2012 mit Ausnahme des Faschingsdienstages (21.2.) statt. Die fortlaufende Gruppe ebenfalls Dienstagabends ist offen für Teilnehmer, die bereits an einem Einführungskurs teilgenommen haben.

Einführungskurs: 18:30 – 19:30 Uhr

Fortlaufende Gruppe: 19:45 – 20:45 Uhr

## Wie kann ich mich zum *Aiki-Somatics* Training anmelden, was sind die Kosten und was ist sonst noch zu beachten?

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per Email für den Einführungskurs an (Kontaktdaten siehe Fußzeile). Die Kursgebühr beträgt 100,- € für die sieben Trainingseinheiten des Einführungskurses und kann vorab auf die u.a. Bankverbindung überwiesen oder am ersten Abend bar bezahlt werden.

Lockere Kleidung wie z.B. fürs Jogging, in der Sie sich ungehindert bewegen können, ist zu empfehlen. Bitte bringen Sie als Unterlage eine Gymnastikmatte mit. Wer nicht gerne auf dem Hallenfußboden barfuß geht, möge an eine sporthallengeeignete Fußbekleidung denken.

Ich freue mich auf unser gemeinsames Training in *Aiki-Somatics*



Leitung: **Bertram Wohak**, Aikidomeister (5.Dan Aikikai), Körpertherapeut und Personal Coach. Nach dem Studium der Physik tätig in Forschung und Lehre an der Universität und für Weiterbildungsinstitute, bevor er sich den körperorientierten Entwicklungswegen zuwandte. Bertram Wohak arbeitet als Körpertherapeut in freier Praxis in München und ist Gründer und Leiter des Aikido-Dojos Aikikan Biberkor. Regelmäßige Seminare, Vorträge und Workshops im In- und Ausland. Weitere Infos auf den Websites [www.bodyways.de](http://www.bodyways.de) und [www.aikikan-biberkor.de](http://www.aikikan-biberkor.de).

Bertram Wohak  
Aikidomeister 5. Dan Aikikai  
Körpertherapeut – Personal Coach  
Taxisstr. 56  
80637 München

Tel+Fax: 089 – 54 78 15 12  
Mobil: 0175 – 20 72 807  
Email: [BertramWohak@aol.com](mailto:BertramWohak@aol.com)  
[www.bodyways.de](http://www.bodyways.de)  
[www.aikikan-biberkor.de](http://www.aikikan-biberkor.de)

Bankverbindung:  
Bertram Wohak  
Kreissparkasse M-STA  
BLZ 702 501 50  
Kontonr. 560 515 926