

Sotaiho

Übungen für die Körperbalance

Lehrgang mit Ulla und Kenji Hayashi

am 6./7. Mai 2023

im Kobukan-Dojo in Bamberg

Sotaiho ist ein modernes körpertherapeutisches System, das Knochenfehlstellungen und Muskelverspannungen abbauen kann sowie Achtsamkeit, Körpergefühl und Selbstheilungskompetenzen schult.

Viele Menschen kennen bewegungseinschränkende Rücken-, Schulter- oder Knieschmerzen. Der Begründer des Sotaiho (Dr. Keizo Hashimoto) erkannte einen Zusammenhang vieler dieser Schmerzen mit Fehlstellungen der Knochen. Diese führen zu Verspannungen, die zu immer unausgewogenerer Körperhaltung und weiteren Schmerzen führen können. Mit einer speziellen Atemtechnik werden im Sotaiho Bewegungen ausgeführt, die aber nie bis an die Schmerzgrenze gehen. Dadurch können Verspannungen gelöst, Balance wiedergewonnen und so Schmerzen gelindert werden. Gleichzeitig werden die mechanischen Zusammenhänge von Bewegungen grundlegend erfahrbar.

Kenji Hayashi hat in Japan Akupunktur und Akupressur studiert, seit 1977 praktiziert er intensiv Kampfkünste und Zazen. Seit 1985 betreibt Kenji in Hannover zusammen mit seiner Frau Ulla Hayashi die „Schule für Atmung und Bewegung“ an der er u.a. Sotaiho und die von ihm entwickelte Kampfkunst „Taïdo - der natürliche Weg“ unterrichtet.

Zeitplan

Samstag, 06.05.	11:00 – 13:00	Sotaiho
	13:00-14:30	Mittagspause
	14:30-16:30	Sotaiho
	16:30-17:00	Pause
	17:00-19:00	Sotaiho
Sonntag, 07.05.	09:00-11:00	Sotaiho
	11:00-11:30	Pause
	11:30-13:00	Sotaiho

Organisatorisches

Ort	Übungsraum, Nürnberger Str. 109, 96050 Bamberg
Kosten	130 €
Mittagessen	Selbst mitbringen oder bei lokalen Anbietern bestellen
Pause	Tee, Wasser, Obst und Süßes stehen bereit
Kleidung	Bequeme Kleidung, die die Beweglichkeit nicht einschränkt; Bitte eine Decke mitbringen.
Teilnehmer*innenzahl	Max. 20
Vorkenntnisse	Nicht erforderlich
Anmeldung	Per E-Mail bis zum 07.04.2023 an info@aikido-kobukan.de (Hiroshi Higuchi / Susanne Elsas)
Anzahlung:	30€ bis zum 07.04.2023 an Susanne Elsas, Iban DE43 7705 0000 0302 7536 60
Rücktritt	Nach dem 20.04.2023 wird die Anzahlung als Ausfallgebühr einbehalten.
Fragen	Per E-Mail an info@aikido-kobukan.de (Hiroshi Higuchi / Susanne Elsas)