

## Kosten

Die Kosten für Lehrgang und Vollpension richten sich nach der gewünschten Unterbringung:

Einzelzimmer	115,- €	
Doppelzimmer	110,- €	pro Person
Mehrbettzimmer (belegt mit 3–4 Personen)	90,- €	pro Person

In jedem Zimmer gibt es eine Nasszelle.

## Anmeldung

Bitte meldet euch **verbindlich** per E-Mail bei folgender E-Mail-Adresse an:

Georg.Schrott(at)web.de  
Tel. 02324/79366 (für Rückfragen)

Ihr erhaltet dann die Kontodaten für die Anzahlung.

**ACHTUNG!** Die Anmeldung wird erst gültig, sobald ihr die **Anzahlung** von **30 EURO** überwiesen habt (zugleich Stornogebühr bei Rücktritt innerhalb von 14 Tagen vor Veranstaltungsbeginn).

Den Rest ebenfalls vorher überweisen oder in Damme bar bei Schorsch bezahlen!

In der Anmeldung bitte auch spezielle kulinarische Bedürfnisse (Vegetarismus, Allergie, Halal ...) angeben!

---

**ANMELDESCHLUSS: 9. November 2015**

---

Eine Veranstaltung des

**Aikidojo Bochum e. V.**

Alleestraße 24

44793 Bochum

<http://aikido-bochum.de/>



# KANGEIKO

**Aikido-Wintertraining im Kloster Damme**

**am 8.–10. Januar 2016 mit**

**Georg Schrott**

## Kangeiko

Seit 2012 veranstaltet das Aikidojo Bochum regelmäßig das Kangeiko im Kloster Damme – eine Gelegenheit, in winterlicher Stille und in der Zeit um den Jahreswechsel Aikido, Selbstbesinnung und Begegnung zu erfahren.

Der Lehrgang ist offen für Aikidoka aller Stilrichtungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf der Verbindung von körperlichen und mentalen Aspekten, orientiert an den Bedürfnissen und Interessen der Teilnehmer/innen.

Bei schönem Wetter besteht am Samstagnachmittag Gelegenheit zu einer kleinen Wanderung.

Eindrücke von den bisherigen Kangeiko vermitteln YouTube-Clips und Galerien auf der Homepage des Aikidojo Bochum:

<http://www.youtube.com/watch?v=he8btcFQzj0>

<https://www.youtube.com/watch?v=nTjGRYPC8SI&spfreload=10>

<http://www.aikido-bochum.de/?p=2165> / <http://www.aikido-bochum.de/?p=3100>

## Kloster Damme

Das Seminar findet im Gästehaus des Benediktinerpriorats Damme statt. Die Mönche führen ihr Haus in benediktinischer Gastfreundschaft mit dem Anliegen, dass dort jede/r möglichst ganz sie/er selbst sein kann. Eine christliche Orientierung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. Der Besuch des Chorgebets der Mönche ist möglich. Näheres auf der Klosterhomepage:

<http://www.benediktiner-damme.de/bwo/dcms/sites/bistum/extern/damme/index.html>

## Georg Schrott

Schorsch (Jahrgang 1960) ist seit 1972 Aikidoka und verfügt über eine mehr als 30-jährige Erfahrung als Aikido-Lehrender.

Einflüsse, die ihn besonders prägen, sind seine Anfänge bei Werner Winkler in Tirschenreuth, der Unterricht von Asai Sensei und vielen seiner Schüler, die spirituelle Ausstrahlung von Tada Sensei und die Ansätze des Evolutionary Aikido bzw. Integral Aikido von Patrick Cassidy und Miles Kessler.

Er ist Autor des Buches „Ohne Schwert und ohne Dogma. Innere Lernprozesse auf dem Weg des Aikido“.

## Ort

Benediktinerkloster Damme  
Benediktstr. 19  
49401 Damme  
Telefon: 05491/958-125 (Gästehaus)

## Zeitplan (vorläufig)

Freitag, 8.1.:	bis 15.00 Uhr:	Anreise, Kaffeetrinken
	15.30 bis 17.45 Uhr:	Aikido
	18.30 Uhr:	Abendessen
	20.00 Uhr:	Obertonsingen
Samstag, 9.1.:	7.00 bis 8.00 Uhr:	Atmung und Meditation
	8.15 Uhr:	Frühstück
	9.15 bis 11.30 Uhr:	Aikido
	12.15 Uhr:	Mittagessen
		Kaffeetrinken
	15.30 bis 17.45 Uhr:	Aikido
	18.30 Uhr:	Abendessen
	20.00 Uhr:	Aiki-Jam
Sonntag, 10.1.:	7.00 bis 8.00 Uhr:	Atmung und Meditation
	8.15 Uhr:	Frühstück
	9.15 bis 11.30 Uhr:	Aikido
	12.15 Uhr:	Mittagessen
	13.30 bis 15.00 Uhr:	Aikido

## Bitte mitbringen

Bokken, Jo  
bequeme Freizeitkleidung  
Schwimmsachen (kleines Hallenbad im Haus!)  
Wanderschuhe o. ä.