

**AIKIDO**  
**UKEMI**  
**SEMINAR**  
**in**  
**HANNOVER**  
**mit**  
**Sonja**



**am 11. März** 2017

13:00 - 15:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr

Kyushindo Aikido Verein Hannover

zu Gast im Dojo der  
Aikido-Schule Linden  
Fössestraße 93B  
30453 Hannover

Das komplette Seminar kostet 15 euro und ist für  
alle die Aikido trainieren offen.

Sonja Sauer begann 2002 mit Aikido  
und lernte vor neun Jahren ihre  
heutigen Lehrer Jan Nevelius Shihan  
und Jorma Lyly kennen. Seit 2013  
leitet sie zusammen mit Peter Menke  
das Dojo Aikido im Hof in Duisburg.

Der Fokus ihrer Lehrer auf dem  
Verhalten und der Bewegung von  
Uke faszinierte Sonja von Anfang an  
und begeistert sie auch heute noch  
immer sehr. Bei diesem Workshop  
möchten wir uns u.a. dem Erlernen  
weicher Highfalls, der Kommunikation  
zwischen Tori und Uke und der  
Rolle von Uke beim freien Üben  
und innerhalb von Basistechniken  
widmen.

martial art as a way to harmony between body and spirit

[www.kyushindo.de](http://www.kyushindo.de) – AIKIDO in Hannover – [www.facebook.com/AikidoHannover](https://www.facebook.com/AikidoHannover)