

## Misogi und Aikido Atmung und Bewegung am 31.01.2026



Wir laden ganz herzlich zu einem Misogi-Aikido-Seminar ein. Dieses Seminar bietet den Raum für Reflexion, Wandel und innere Einkehr, um die Prinzipien des Aikido zu vertiefen und in einem harmonischen Umfeld zu üben.

Misogi ist eine traditionelle Reinigungszeremonie aus dem Shintoismus. Die tiefen „Okinaga-Atmung“ sowie ein mit kräftiger Stimme intoniertes „Kotodama“ (starke Worte: *To-Ho Ka-Mi-E-Mi-Ta-Me*) sollen uns unterstützen, Körper und Geist zu klären. Wir freuen uns auf eine gemeinsame Zeit des Übens mit neuen Erfahrungen voller Bewegung und Achtsamkeit.

Willkommen sind alle Mitglieder des Vereins unabhängig von den eigenen Vorerfahrungen sowie interessierte Gäste. Eine offene Einstellung und Neugier sind wünschenswert.

Wir starten um 9:00 Uhr mit Misogi und gehen dann fließend zum Aikido über – Dauer ca. 1,5 Stunden. Im Anschluss möchten wir mit Euch zusammen frühstücken. Bringt bitte eine Decke und einen Beitrag zum Frühstück mit.

いらっしゃいませ  
.....Irasshaimase

*Petra und Lothar*

Ort: Dojo Aikikai Bielefeld e.V. Jöllenbeckerstraße 34  
Kontakt: Petra Neuhaus-Twele, [p.neuhaus-twele@arcor.de](mailto:p.neuhaus-twele@arcor.de)