



**AIKIDO**  
DOJO DARMSTADT

# FOKUS WORKSHOP 2026

Auch in diesem Jahr veranstaltet das Aikido Dojo Darmstadt die Reihe „Fokus-Workshop“. Hierfür haben sich die Lehrer fünf Themen aus dem breiten Feld des Aikido ausgesucht. Diesmal haben wir die Dauer der Lehrgänge von einem auf zwei Tage erweitert, um gemeinsam tiefer in die Themen einzusteigen, intensiver zu trainieren und dir am Ende gereifere Impulse für dein eigenes Aikido mitzugeben.



SA, **31. Januar**, 12-18 Uhr + SO, **1. Februar**, 11-13 Uhr  
**UKEMI**

## Sicheres Fallen perfektionieren

mit Holger Thyme (4. Dan)



SA, **21. März**, 12-18 Uhr + SO, **22. März**, 11-13 Uhr  
**AIKI-Projekt: ‚Aikido No Kokoro‘**

## Die Rolle des Herzens im Aikido

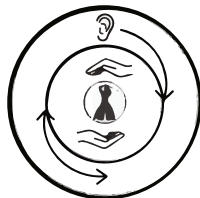
mit Jochen Ziegler (4. Dan) und Marc Cohen (4. Dan)



SA, **13. Juni**, 12-18 Uhr  
**AIKIDO UND YOGA**

## Von inneren zu äußeren Bewegungen

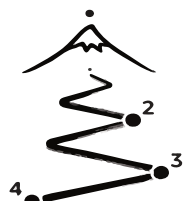
mit Michael Brandis (5. Dan)



SA, **19. September**, 12-18 Uhr + SO, **20. September**, 11-13 Uhr  
**AIKI-Projekt: ‚Akzeptieren‘**

## Zuhören, empfangen, verstehen

mit Jochen Ziegler (4. Dan) und Marc Cohen (4. Dan)



SA, **14. November**, 12-18 Uhr + SO, **15. November**, 11-13 Uhr  
**PRÜFUNGSTECHNIKEN**

## Progression vom 4. zum 2. Kyu

mit Norbert Sutor (4. Dan)