

内 觀 庵

stillness movement change
aikidô neigong sitting



aiki – Innere Arbeit im aikidô

Carsten Möllering

5. dan aikidô aikikai

Samstag, 7. November 2026 *11-13 Uhr und 16-18 Uhr*

Sonntag, 8. November 2026 *11-13 Uhr*

dôjô der Aikido Schule Linden, Fössestraße 93B, 30453 Hannover

Gesamtes Seminar: 50 €

Einheit: 20 €

Ermäßigt: Gemäß deinen Möglichkeiten

Aufgrund der begrenzten Plätze ist eine Anmeldung erforderlich.



Kontakt:

carsten.moellering@t-online.de

+49 151 20583725

*Ich freue mich auf den Austausch
bei einem Seminar der etwas anderen Art:*

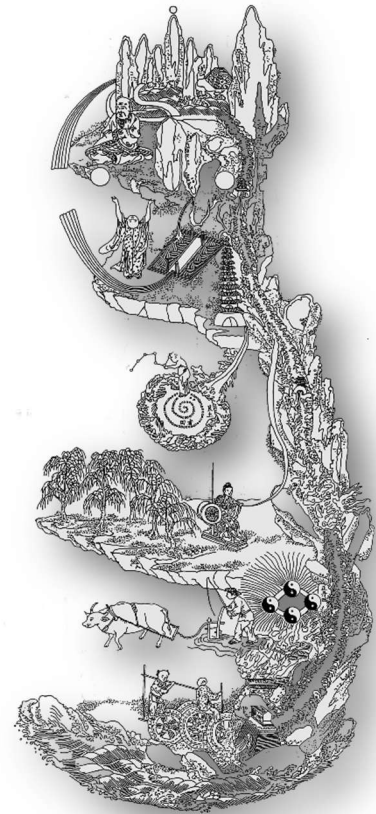
Wir lernen Soloübungen kennen, die eine bestimmte Körper- und Bewegungsqualität – aiki – entwickeln möchten.

In Kontaktübungen erleben wir, wie Veränderungen innerhalb unseres eigenen Körpers in den Körper unseres Gegenübers hineinwirken.

Wir üben die kihon no kata des aikidô als Ausdruck dieser inneren Arbeit, als Wirkung des aiki in uns.

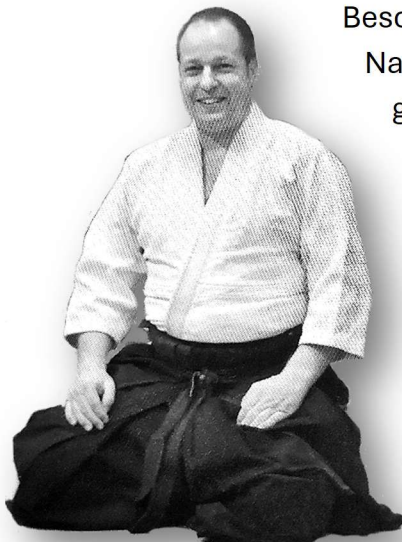
Dieses ruhige, introspektive Üben möchte die Sensitivität in den eigenen Körper hinein kultivieren.

Und es arbeitet an einem Kontakt von tori und uke, der es möglich macht, auch in den anderen Körper hineinfühlen zu können.



Ich habe im Januar 1994 begonnen, aikidô zu üben.

*Seit 2012 übe ich das nei gong der longmen pai, einer daoistischen Schule der inneren Arbeit.
Meine direkten Lehrer sind Ulf Rott (aikidô) and Sophie Johnson (nei gong).*



Besonders geprägt hat mich das aikidô von *Endo Seishiro sensei*.
Nachdem ich ihn 2005 zum ersten Mal erleben durfte, habe ich
gefühlte noch einmal neu begonnen, aikidô zu lernen.

2012 habe ich *Dan Harden* kennengelernt. Sein Verständnis
von aiki hat mein Üben noch einmal verändert.

Zur selben Zeit hat mich die Suche nach den Wurzeln des
aikidô von *Ueshiba Morihei osensei* zu der daoistischen
inneren Arbeit geführt.

In der letzten Zeit ist mir der Unterricht von *Jan Nevelius*
wichtig geworden.