

6. Cursus Aikido . Voor mannen.

Kanker speelt een rol in jouw leven, bij jezelf of bij een naaste. Dat ontregelt je leven. Je gaat op zoek hoe je de regie op het leven kunt hervatten. Aikido kan voor mannen een manier zijn om de balans terug te vinden. Leuk, gezond en uitdagend, anders dan je gewend bent.

Wat is Aikido?

Aikido is een van origine Japanse krijgskunst, die gaat over het verdedigen van jezelf door het vinden van harmonie met je omgeving. Het uitschakelen van je tegenstander (kanker in jouw leven) door je met hem of haar te verbinden.

Wat is de bedoeling?

Bij IntermeZZo gaan de deelnemers op een laagdrempelige manier aan de slag met de krijgskunst Aikido in een kleine groep. Elke les heeft drie doelen:

1. Fysiek in beweging zijn.
2. Elkaar ontmoeten (sociale beweging).
3. Jezelf beter leren kennen (cognitieve beweging).

Elke les start met een rustige warming-up. Daarna volgen milde oefeningen van een eenvoudige Aikido verdedigingstechniek. De les eindigt in rust met ruimte voor zelfreflectie, integratie en het delen van ervaringen met elkaar.

Wat kan Aikido voor jou betekenen?

Aikido leent zich bij uitstek voor zelfonderzoek: hoe reageer ik wanneer ik word aangevallen? Ben ik bang en ren ik zo hard mogelijk weg? Steek ik mijn kop in het zand? Word ik boos en ga ik vol in de tegenaanval? Een Aikido-beoefenaar leert om de regie te houden. Hij ziet de situatie onder ogen, maakt ontspannen contact en beweegt zichzelf en zijn tegenstander vervolgens naar rustiger vaarwater. *Opmerking: het gaat in deze Aikidolessen nadrukkelijk niet om het aanleren van technieken waarmee je mensen fysiek kunt uitschakelen.*

Begeleiding

Sander Strating begeleidt de groep (zie ook: www.sanderstrating.nl). Hij is een ervaren coach 'voor de man die er wil zijn bij ziekte en sterven'. Sander nodigt deelnemers uit om hun eigen reactie te onderzoeken. En, hoe kun je de opgedane ervaring vertalen naar je dagelijks leven waarin kanker een rol speelt?

Kledingadvies Soepel zittende kleding waarin je makkelijk kunt bewegen

Wanneer Start donderdagmiddag 25 april, daarna om de week, tot de zomervakantie.
Raadpleeg de [agenda](#) of de website.

Kosten Proefles is gratis, vervolgens € 5 per les.

Aanmelden U kunt zich [hier aanmelden](#)

Waar

Dr. Van Thienenweg 1A 8025 AL Zwolle

Telefoonnr. : (06) 53 76 71 45 of (038) 4246088

E-mail : info@intermezzo-zwolle.nl Website : www.intermezzo-zwolle.nl