

# Energie und Gesundheit



## Holen Sie sich Energie und Gesundheit beim Aikikan München e.V.

Regelmäßiges Aikidotraining verbessert unsere Beweglichkeit, vertieft die Atmung, normalisiert den Muskeltonus ohne Einseitigkeit und hilft bei der Wiederherstellung eines aufgerichteten und symmetrischen Körpers, der sich frei um ein bewusst gespürtes Zentrum bewegen kann.

Im Training bauen wir uns schwächende Reflexe wie Ducken und Atemverhalt bei Angst und Bedrohung ab und stärken positive Reflexe z.B. bei Gleichgewichtsverlust und Fallen. Wir bekommen neues Vertrauen in unseren Körper.

Aikidotraining reinigt auf eine sehr tiefgehende Weise Körper und Geist und wird zu einem unerschöpflichen Weg zu Energie und Gesundheit. Nach einem Tag voller Anspannung und Stress werden Sie sich nach einem Aikidotraining deutlich „verlebendigt“ fühlen.

### Wann trainieren wir?

Jeden Montag- und Donnerstagabend zwischen 18:30 und 21:30 Uhr.

### Wo trainieren wir?

Zentral und öffentlich bestens erreichbar in der Kleinsporthalle der Mittelschule an der Alfonsstr in 80636 München, nur 3 min von der U-Bahnstation Maillingerstr (U1). Zugang über die Albrechtstr. Autofahrer können ohne die üblichen Probleme der Parkplatzsuche im Schulhof parken.

### Möchten Sie noch mehr wissen?

Dann besuchen Sie unsere Website: [www.aikikan-muenchen.de](http://www.aikikan-muenchen.de)  
Oder schicken Sie uns Ihre Fragen: [info@aikikan-muenchen.de](mailto:info@aikikan-muenchen.de)