

# Tag der offenen Türe

Samstag, 28.08.2021

## Beschreibungen

---

### **ZAZEN**

Von 7.30 bis 07.50 Uhr findet ein ZAZEN statt. Gemeinsam den Tag stillsitzend begrüßen. Das DOJO ist ab 07.15 Uhr geöffnet. Wir bitten die Teilnehmenden nicht zu sprechen, bis das ZAZEN beendet ist. Ideal ist bequeme, dunkle Kleidung bzw. Trainingsanzug oder ähnliches.

Leitung: Werner Lussi

### **TAI CHI**

Von 08.00 bis 08.45 Uhr besteht die Möglichkeit TAI CHI zu geniessen und sich in Bewegung auf den Tag vorzubereiten. Langsame, fließende und körperbewusste Bewegungen bringen unseren Geist zur Ruhe und unser Inneres in Harmonie.

Wir bitten die Teilnehmenden erst auf 07.55 Uhr zu erscheinen, damit das ZAZEN in Ruhe beendet werden kann. Es braucht bequeme Kleider/ Trainingsanzug, in denen sich man bewegen kann.

Leitung: Silvia Soave

### **DOJO Zmorge**

Nach dem TAI CHI gibt es ein DOJO Zmorgen mit Kaffee, Gipfeli und Früchten.

### **REVOLUTION JUDO**

Von 09.30 bis 10.30 Uhr hat man die Möglichkeit einen Einblick in «Revolution Judo» zu erhalten. Judo wird in einer wurzelbezogenen, ganzheitlichen Form praktiziert. Im Zentrum steht die wunderbare Idee vom Judo-Gründer Jigoro Kano, der ein System geschaffen hat, welches auf eine sinnvolle Art die menschliche Entwicklung von «Körper und Geist» fördert. Durch vielfältige gemeinsame Bewegungs- und Austauscherrfahrungen steht die persönliche, individuelle Entwicklung im Vordergrund.

In bequemer Kleidung bzw. Trainingsanzug (lange Hose) Revolution Judo erleben.

Leitung: Silvia Soave 7. DAN JUDO & Michael Götz 5. DAN JUDO

### **SEISHIN RYU JITSU**

Von 10.45 bis 11.45 Uhr kann einen Einblick ins SEISHIN RYU JITSU gewonnen werden. Technische Bewegungen, deren Funktionalität sowie die Anwendung verstehen zu lernen, steht im Zentrum dieser Einheit. Anhand einfacher Grundbewegungen werden verschiedene Aspekte und Sichtweise unserer Kampfkunst aufgezeigt. Es geht nicht darum stärker, schneller oder besser, sondern um die eigene Innenansicht. Es braucht dazu bequeme Kleidung bzw. Trainingsanzug (lange Hosen).

Leitung: Werner Lussi 5. DAN SEISHIN RYU JITSU & Silvia Lussi 2. DAN SEISHIN RYU JITSU

## **Mittagspause**

Spaghetti Plausch

## **Evolutionspädagogik**

Um 13.30 Uhr starten wir mit einem Input über Evolutionspädagogik. Es wird veranschaulicht, wie diese funktioniert und wie sie wirkt. Lern- und Verhaltensblockaden können damit positiv bearbeitet, verändert und im besten Fall aufgelöst werden.

Leitung: Manuela Williner Lernberaterin P.P./ Evolutionspädagogin, Sozialpädagogin HF &

Silvia Lussi Lernberaterin P.P./ Evolutionspädagogin, Sozialpädagogin FH

## **AIKIDO**

Von 14.30 bis 15.30 Uhr steht AIKIDO auf dem Programm. Versuche dich im Ausweichen und in der Weichheit der Bewegungen. Merke dabei, wie es dir gelingt durch deine eigene Bewegung, dein Gegenüber in Bewegung zu bringen. Es werden einfache Techniken und Übungen wie das Rollen gezeigt, die für jeder Mann/Frau machbar sind. Es braucht dazu bequeme Kleidung bzw. Trainingsanzug (lange Hosen).

Leitung: Robin Gubler 3. DAN AIKIDO

## **BUDO-Pädagogik**

Kampfkunst gezielt pädagogisch oder andragogisch zu nutzen, ist das Thema von 15.45 bis 16.45 Uhr. Anhand des Themas Umgang mit herausfordernden Situationen bzw. Problemen wird BUDO-Pädagogik veranschaulicht. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis sind das Hauptanliegen dieser Methode und sie kann in dieser Einheit ausprobiert werden. Es braucht dazu bequeme Kleidung bzw. Trainingsanzug.

Leitung: Werner Lussi 5. DAN SEISHIN RYU JITSU, Budopädagogik Master IfBP, Sozialpädagoge HF

## **Anmeldung**

Für alle Workshops sowie für die Verpflegungseinheiten, muss wegen der aktuellen Lage, eine Anmeldung bis am 27. August erfolgen. Herzlichen Dank für euer Verständnis.

Anmeldung unter: [info@inyo-traeff.ch](mailto:info@inyo-traeff.ch)

Wir freuen uns auf euren Besuch

Werner und Silvia Lussi

Leitung INYO-Träff Hochdorf