

# MOVEMENT MEETS YOGA

Max Rößner  
& Jochen Kaiser  
21. Oktober 2017



# MOVEMENT MEETS YOGA

## Workshop mit Max Rößner & Jochen Kaiser Samstag, 21. Oktober 2017

10.00 - 11.30 Movement Practice  
11.45 - 13.15 Yoga

15:00 - 16:30 Movement Practice  
16:45 - 18:15 Yoga

In der Mittagspause bestellen wir Essen beim Italiener; die Vereinshalle verfügt über eine Bar mit Getränken (Getränke sind im Seminarbeitrag enthalten).

**Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Bewegungsmöglichkeiten erweitern wollen.** Erfahrung in einer Kampfkunst oder andere Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

**>> Bitte über diesen Link anmelden:**

<https://aikido-oberursel.de/de/anmeldung?eventID=20171021>

**Max Rößner** trainiert seit 15 Jahren intensiv Aikido. Zusätzlich beschäftigt er sich mit Capoeira und „Movement Practice“ basierend auf der Lehre von Ido Portal und Joseph Bartz. Aus diesem Zusammenspiel ergeben sich neue Einsichten, Übungen und Bewegungsformen, die das regelmäßige Training sinnvoll erweitern. Max' Ziel für den Workshop ist es, dass die Teilnehmer ihren individuellen Bewegungsradius neu kennen lernen und erweitern.

**Jochen Kaiser** praktiziert seit 2009 Yoga. Er übte in verschiedenen Yogastilen und seit 2013 in der Tradition von T.K.V. Desikachar. Er gibt Yogakurse und -workshops, oft für Sportarten, in denen er selbst aktiv ist und war, wie Triathlon, Boxen, Aikido und Weng Chun Kung Fu. Dazu beschäftigt er sich mit Fahrradtrial, Kugelhanteln und Indian Club Bells. Jochens Ziel ist es, das Zusammenspiel von Körper-Atem-Geist zu erfahren und mehr Beweglichkeit durch eigene Yogapraxis zu erreichen.

*Workshops dienen dazu, Fertigkeiten zu vertiefen und sich mit anderen Menschen auszutauschen. Die Lehrer entwickeln ein darauf abgestimmtes Programm. Bitte unterstütze uns und besuche beide Teile des Workshops.*

### Veranstaltungsort:

TV 1889 Weißkirchen/Ts. e. V.  
Oberurseler Straße 16, 61440 Oberursel  
(ca. 20 Minuten von Frankfurt)  
Anreise: <http://aikido-oberursel.de/de/anfahrt>

### Bitte mitbringen:

Bitte **Sitzkissen** und **leichte Decke** mitbringen! In der Halle sind ein paar **Yogamatten** vorhanden - wer eine eigene hat, bitte mitbringen.

Geübt wird in bequemer Trainingsbekleidung (z.B. Jogginghose & Sweatshirt).

Bitte meldet Euch an, damit wir planen können.  
Teilnahme ist aber auch für Kurzentschlossene möglich.

### Kontakt:

[dojo@aikido-oberursel.de](mailto:dojo@aikido-oberursel.de)  
Mobil +49 (172) 86 36 101 (Klaus)  
<https://aikido-oberursel.de>

Mit der Teilnahme akzeptierst Du die Teilnahmebedingungen auf unserer Website (Menüpunkt „Teilnahmebedingungen“).

Diese liegen beim Workshop auch in Papierform aus. „Aikido Oberursel“ ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V. Der Verein ist gemeinnützig, d.h. das Dojo unterstützt die Veranstaltung ohne kommerzielles Interesse - alle Einnahmen dienen der Kostendeckung und der Entschädigung der Lehrer.