Aikido

Zen & Qigong

25.-28. Mai 2012

Spiekeroog

(c) Nordseebad Spiekeroog GmbH

Jorma Lyly 5. Dan Aikikai

Michael Masch 4. Dan Aikikai, Qigong Lehrer

Dirk Müller 5. Dan Aikikai

(c) Nordseebad Spiekeroog GmbH

Fr 19.30 – 20.15 Uhr **Aikido** 20.20 – 21.00 Uhr **Aikido** **Sa, So, Mo** ab 08.00 Uhr *Frühstück* 09.00 – 09.30 Uhr **ZaZen** 09.40 – 10.10 Uhr **Qigong** 10.15 – 11.15 Uhr **Aikido** 11.20 – 12.15 Uhr **Aikido** ab 12.30 Uhr *Mittagessen* **Sa, So** 16.00 – 16.55 Uhr **Aikido** 17.00 – 18.00 Uhr **Aikido** ab18.30 Uhr *Abendessen* **Mo** Abfahrt der Fähre 14.15 Uhr	Wir laden Euch herzlich zu einer intensiven Auszeit für Körper, Seele und Geist auf die schöne Nordseeinsel Spiekeroog ein. Ausgehend von Einkehr und Ruhe des ZaZen, über die meditativen Bewegungen des Qigong, gelangen wir zur verbindenden Dynamik des Aikido. Natur, Ruhe, Übung, Freunde
Seminarbeitrag inkl. Unterkunft/VP Gesamt € 320,-, Sonderregelungen n. Absprache	**Kontakt**: Michael Masch - Tel. 0421/705232 aikimasch@web.de
Ort: Haus Winfried, Süderloog 24, 26474 Spiekeroog	Dirk Müller - Tel. 040/53006729 aikido@shoshin-dojo.de

Was wir neben dem Aikido - Gi brauchen sind Bokken, Jo & Tanto. Für die Zen Übenden zuzätzl. Sitzkissen o. Wolldecke und bequeme, eher dunkle Kleidung.

Spiekeroog Aikido Seminar 2012

Anreise:

(Quelle: www.spiekeroog.de /Nordseebad Spiekeroog GmbH)

Mit der Bahn...

kommen Sie bequem nach Esens. Von dort aus geht es mit Bus oder Taxi zum Fährhafen Neuharlingersiel. Alternativ nehmen Sie den Bäderbus ab Norden, der Sie ebenfalls nach Neuharlingersiel bringt. Für Ihr Reisegepäck empfehlen wir den Haus-zu-Haus-Service der Bahn. Detaillierte Auskünfte über Busangebote und -verbindungen, Fahrkarten, Fahrpläne und Reservierungen erhalten Sie am Hafen Spiekeroog, Tel. 0 49 76 / 91 93 - 133 (ab 30 Minuten vor den jeweiligen Abfahrtszeiten) oder direkt unter:

Bitte beachten Sie, dass es ab 1. August 2011 bis voraussichtlich Ende 2012 einen Schienenersatzverkehr für die Strecke Rastede - Sande gibt. Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Mit dem Auto...

So erreichen Sie die Fähre nach Spiekeroog: Erste Möglichkeit: Autobahn bis zum Wilhelmshavener Kreuz, dort abfahren, danach über Jever und Carolinensiel nach Neuharlingersiel. Etwas weiter, aber meist zügiger: A 29 bis zur Ausfahrt Horumersiel, danach über Hooksiel und Carolinensiel nach Neuharlingersiel. Der Weg von Westen (verkehrsgünstig und landschaftlich reizvoll): Auf der A 31 bis Leer Ost und von dort über die B 72 und die B 210 von Hesel über Aurich und Esens nach Neuharlingersiel.Der Fähranleger der Spiekeroog-Fähren in Neuharlingersiel ist ausgeschildert. Es empfiehlt sich, zunächst direkt zur ebenfalls ausgeschilderten PKW-Haltestelle am Hafen zu fahren und dort das Gepäck in die bereitstehenden, nummerierten Gepäck-Container umzuladen. Mitarbeiter des Fährteams sorgen für die ordnungsgemäße Verladung der Container.

Mit dem Bus ...

Der Ostfriesland -Express bringt Sie von Bremen und von Oberhausen direkt an die ostfriesische Küste und wieder zurück. Überzeugen Sie sich von Preis und Leistung. Ohne Stress und Hektik in den Urlaub und dabei noch Geld sparen.

Das Gepäck...

ist in den Gepäck-Containern bestens aufgehoben und wird auf diese Weise sicher mit der Fähre zur Insel transportiert. Am Hafen Spiekeroog werden die mit Nummern deutlich gekennzeichneten Container sofort abgeladen und von Ihnen entladen. Jetzt können Sie Ihre Koffer eigenhändig zu Ihrer Unterkunft transportieren. Oder nutzen Sie den neuen Gepäckservice, mit dem Sie Ihr Gepäck von Neuharlingersiel aus direkt zu Ihrem Quartier auf der Insel befördern lassen können. Banderolen ab 2,80 Euro pro Gepäckstück für den Gepäckservice erhalten Sie im Fährhaus Neuharlingersiel. Informationen über Abwicklung und Preise erhalten Sie direkt bei Bellstedt Logistik, Tel. 0 49 76 / 215. Bitte beachten Sie, dass der Gepäckservice nicht für die Abfahrten mit der Kombifähre Spiekeroog IV genutzt werden kann.

--

Hier nochmal als Download inkl. Anreisekarte :

http://www.spiekeroog.de/uploads/tx_moveelevatorbooklet/Anreisekarte_8.pdf

Verbindliche Anmeldung

für das Spiekeroog Aikido Seminar vom 25. bis 28. Mai 2012
!! Teilnahme erst nach eingegangener Vorausszahlung bis zum 01.02.2012 möglich !!

(Bitte ausdrucken & ausgefüllt mit der Post oder als Scan senden an:)

Post: Email als Scan-PDF:

Herrn
Dr. Dirk Müller
Shoshin Dojo Hamburg **oder** **aikido@shoshin-hamburg.de**
Gertigstr. 44

22303 Hamburg

Hiermit melde ich mich für das o.g. Seminar verbindlich an. Nach Eingang der Vorauszahlung werde ich auf die Teilnehmerliste aufgenommen.

Als Vorausszahlung überweise ich den Betrag von 200,- € bis spätestens zum 01.02.2012 auf das Konto:

Michael Masch, Kto-Nr. 569160200 BLZ 20010020
Postbank Hamburg

und bringe den Überweisungsbeleg mit zum Seminar.

Mir ist bekannt, das bei Rücktritt nach dem 15.02.2012 keine Kosten erstattet werden können. Bei Ausfall des Seminars erhalte ich den bereits gezahlten Betrag in voller Höhe zurück.
Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich, bzw. mein Kind / meine Kinder krankenversichert bin / sind und entbinde die Veranstalter gleichzeitig von jeglicher Form von Haftung für Unfallfolgen bzw. gesundheitliche oder materielle Schäden die mir / meinem Kind / meinen Kindern im Rahmen des Lehrganges entstehen könnten. Ebenfalls erkläre ich, dass die Veranstalter keine Aufsichtsverpflichtungen gegenüber meinem Kind / meinen Kindern haben.

Name/n: _____

Name/n: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____ E-mail: _____

Ort: _____ Datum: _____ Unterschrift: _____