

Kangeiko 2019

28. JANUAR BIS 1. FEBRUAR



Liebe Dojomitglieder,

Kangeiko - Kältetraining - ist eine Tradition in den meisten japanischen Kampfkünsten. Hier soll die Entschlossenheit und die Hingabe zum Weg unter Beweis gestellt werden. Bei uns im Dojo haben wir diese Tradition mit dem Umzug in die neuen Räume aufgegriffen.

6 Uhr Za Zen oder Joggen im Park / 6.30 Uhr Aikido

7.30 Uhr japanisches Frühstück (Reisporridge, Umeboshi, Rettich, grüner Tee)

Das Ziel ist es natürlich wie immer, alle fünf Tage als Gruppe durch zu halten. Kommt also bitte gleich von Anfang an und zieht es durch!

Ganbatte

Ulli und Max