

Anreise und Tagesplan

Anreise

Mit dem Zug bis Westerland Hbf.

Von dort mit der Bus-Linie 1 Richtung List bis Haltestelle „Vogelkoje“

Mit dem Auto bis zur Zugverladung Niebüll. Der letzte Zug (für die Verladung) geht um 22.10 Uhr. Die Verladung kostet ca. 70,- €. Die Fähre von Römö (Dänemark) kostet 50,- € dafür ist die Strecke 40 km länger. Die letzte Fähre fährt um 17 Uhr.

Man kann aber auch das Auto in Niebüll parken. Die Parkgebühr beträgt pro Tag ca. 5,- €. Die einfache Zugfahrt von Niebüll zum Hbf-Westerland kostet 6,- €. Es ist auch möglich das Auto ein bis zwei Orte vor Niebüll zu parken und dort den Zug zu nach Westerland zu besteigen.

Am Anreisetag

18. Uhr	Begrüßung der Teilnehmer
18.30 - 19.30 Uhr	Abendessen
20.00 - 21.00 Uhr	Einführung in die Philosophie



Einkehr - Irimi, 1. Tag



8.00 - 9.00 Uhr	am Strand Atemkraft- und Stockübungen
9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 12.30. Uhr	Aikido Training im Dojo
13.00	Mittagessen
16.00 - 18.00 Uhr	Aikido Training im Dojo/Trainingsraum
18.30	Abendessen
20.00 - 21.00 Uhr	Philosophie, anschließend 20 Minuten Meditation

Umkehr - Ten kan, 2. Tag



8.00 - 9.00 Uhr	am Strand Atemkraft- und Stockübungen
9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 12.30. Uhr	Aikido Training im Dojo
13.00	Mittagessen
16.00 - 18.00 Uhr	Aikido Training im Dojo/Trainingsraum
18.30	Abendessen
20.00 - 21.00 Uhr	Philosophie, anschließend 20 Minuten Meditation



Rückkehr - Kai Ten, 3. Tag

8.00 - 9.00 Uhr

am Strand
Atemkraft- und Stockübungen

9.00 - 10.00 Uhr

Frühstück

10.30 - 12.30. Uhr

Aikido Training im Dojo/Trainingsraum

13.00

Mittagessen

14.30 -15.30 Uhr

Philosophie

Nachmittag und Abend frei

18.30

Abendessen (wer nicht daran teilnehmen möchte,
sollte sich vorher abmelden)

Angebot:

18.30

Strandwanderung mit gemeinsamen Abendessen. Der Strandspaziergang führt an den berühmten roten Klippen von Sylt vorbei. Das Restaurant Wonnemeyer ist bekannt für gute Fischgerichte und einen schönen Ausblick auf die Nordsee. Die Kosten für Speisen und Getränke müssen selbst getragen werden. Nach dem Essen geht es dann entweder zu Fuß oder auf Wunsch mit dem Taxi ins Klappholtal zurück.



Heimkehr : bis bald!

8.00 - 9.00 Uhr	Atemkraftübung und Stockübungen am Strand
9.00 - 10.00 Uhr	Frühstück
11.00 - 12.30. Uhr	Aikido Training im Dojo/Trainingsraum
13.00	Mittagessen [statt des Mittagessen kann auch ein Lunchpaket mitgenommen werden, das die Küche auf Anfrage kostenfrei zusammenstellt]

Änderungen bleiben vorbehalten und sind je nach Kurs nötig und sinnvoll. Den genauen Kurs-Tagesplan erhält jeder Teilnehmer zwei Wochen vor Kursbeginn.

Leitung:

Dr. Norbert Held

Blücherstr. 28

41061 Mönchengladbach

0049/2161/ 468 380