

## Geplanter Kursverlauf:

### **Freitag, 01. Dezember 2023**

18.30 Uhr Abendessen  
19.45 Uhr Begrüßung und  
erste Übungseinheit  
21.45 Uhr Meditation

### **Samstag, 02. Dezember 2023**

8.00 Uhr Meditation  
8.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Zweite Übungseinheit  
12.15 Uhr Mittagessen  
15.30 Uhr Dritte Übungseinheit  
17.30 Uhr Meditation  
18.15 Uhr Abendessen  
19.30 Uhr Erfahrungsaustausch und  
Gespräch (Texte, Ge-  
schichten, evtl. Film) sowie  
evtl. Übungen aus anderen  
Bereichen

### **Sonntag, 03. Dezember 2023**

8.00 Uhr Meditation  
8.30 Uhr Frühstück  
9.30 Uhr Vierte Übungseinheit  
12.15 Uhr Mittagessen

Ende gegen 13.00 Uhr

(Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre  
können in Begleitung Erwachsener  
teilnehmen. Nach Bedarf findet zwischendurch  
ein Kindertraining statt.)

## Burg Rothenfels

liegt zwischen Würzburg und Aschaffenburg,  
genauer zwischen Marktheidenfeld und Lohr  
direkt am Main.

### Anreise mit der Bahn:

Die Bahnstation ist Lohr am Main.  
Von dort aus gibt es eine Busverbindung nach  
Bergrothenfels (500 Meter Fußweg zur Burg)

### Anreise mit dem PKW:

Von Süden:

Autobahn A 3 Würzburg-Frankfurt bis zur  
Ausfahrt „Helmstadt“,  
dann B 8 Richtung Marktheidenfeld,  
am Ortseingang von Marktheidenfeld rechts  
halten, über die Mainbrücke fahren und dann  
rechts Richtung Hafenlohr / Lohr.

Rothenfels ist der nächste Ort hinter Hafен-  
lohr; die Zufahrt zur Burg ist ausgeschildert.

Von Norden:

Autobahn A 3 Frankfurt-Würzburg bis zur  
Ausfahrt „Rohrbrunn“, von dort aus auf der  
B 8 Richtung Marktheidenfeld und dann weiter  
Richtung Hafenlohr/Lohr.

Rothenfels ist der nächste Ort hinter Hafен-  
lohr; die Zufahrt zur Burg ist ausgeschildert.

Der nächste Kurs in diesem Rahmen findet  
voraussichtlich vom

**05. Juli - 07. Juli 2024**

ebenfalls auf Burg Rothenfels statt.



**Diesseits von  
aktiv und passiv**

**KI, KIJUTSU UND AIKIDO  
Übungswochenende**

**1. - 3. Dezember 2023**

auf Burg Rothenfels am Main

Aikido-Freundeskreis von  
Franz Maurer, Ludger Bradenbrink  
und Karl-Heinz Pischke

## Diesseits von aktiv und passiv

Im Aikido sind wir sehr aktiv, wenn wir uns mit Druck, Angriffen und Widerständen auseinandersetzen.

Dennoch gehört gleichzeitig die Haltung des Nicht-Tuns dazu. So treten wir Angriffen entgegen, ohne selber in einen Angriffsmodus zu gelangen oder in passive Resignation zu fallen.

Dasselbe gilt für die Meditation: wir sitzen ruhig und in Stille, tun nichts und sind doch in höchstem Maße präsent.

Eine solche Haltung kann nicht nur hilfreich sein, mit äußerem Druck umzugehen, sondern auch für eine kraftvolle, einfühlsame, nicht gewalttätige Kommunikation.

Raum geben und Raum lassen sind aktiv und passiv zugleich.

Alle Interessentinnen und Interessenten, die sich auf diesen spannenden und reizvollen Weg einlassen möchten, sind herzlich willkommen mit uns zu üben.

Angemessene Bewegungskleidung (Budo- oder Trainingsanzug) ist hilfreich.

**Leitung:** Ludger Bradenbrink, 1. Dan,  
Karl-Heinz Pischke, 1. Dan,  
Franz Maurer, 4. Dan Kijutsu

„Ki, Kijutsu und Aikido“  
sind Körperübungen,  
die aus der asiatischen  
Kunst der Selbstverteidigung stammen.  
(Ki bedeutet jap. Lebensenergie,  
Quelle des Geistes.)

Dabei geht es nicht darum,  
Druck und Gewalt mit Gegendruck,  
Gegengewalt und Aggression  
zu beantworten,  
sondern eine Haltung einzuüben,  
die Körper, Geist und Seele  
so miteinander verbindet,  
dass eine Aggression  
wahrgenommen, aufgenommen  
und in den Aggressor  
zurückgeführt werden kann,  
ohne selber  
gewaltsam aggressiv zu werden.

Die dabei gefundene  
Haltung der Ganzheitlichkeit,  
der wachen Gelassenheit,  
wirkt sich auch hilfreich aus  
im Umgang mit sich selbst  
und in all den  
Beziehungs- und Lebenssituationen,  
in denen es darum geht,  
den eigenen Standpunkt  
zu finden und zu leben,  
ohne dabei zu verhärten -  
bzw. Situationen anderer wahrzunehmen,  
ohne sich darin zu verlieren.

Die Veranstalter übernehmen keinerlei  
Haftung für Sach- und Personenschäden.

**Zeit:** Freitag, 1. Dezember 2023, 18.00 Uhr -  
Sonntag, 3. Dezember 2023, 13.00 Uhr

**Ort:** Burg Rothenfels am Main  
97851 Rothenfels - Tel.: 09393/99999

### **Kosten pro Person:**

Für Übernachtung und Verpflegung:

165,- € (im Einzelzimmer)

145,- € (im Doppelzimmer)

125,- € (im Mehrbettzimmer)

Kursgebühr:

65,- € (ermäßigt 35,- €)

[Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre zahlen  
keine Kursgebühr.]

### **Anmeldung:**

bitte ausschließlich über die Mailadresse  
[burg@ki-zen.de](mailto:burg@ki-zen.de) bis 19. November 2023 an  
Ludger Bradenbrink.

[Bei Abmeldung nach dem 19.11.2023 müssen  
wir 50% der Übernachtungskosten berechnen.]

**Bezahlung:** bar während des Kurses.

Bitte **bequeme Bewegungskleidung**  
(Budo- oder Trainingsanzug) mitbringen.

**Eine Veranstaltung des Aikido-  
Freundeskreises** von Franz Maurer, Ludger  
Bradenbrink und Karl-Heinz Pischke.

Verantwortlich für die Organisation:

Ludger Bradenbrink

Tel.: 0170 - 48 45 403

Mail: [burg@ki-zen.de](mailto:burg@ki-zen.de)

Homepage: [www.ludger-bradenbrink.de](http://www.ludger-bradenbrink.de)  
oder: [www.kimudo.de](http://www.kimudo.de) (Karl-Heinz)