

## Geplanter Kursverlauf:

### **Freitag, 05. Juli 2024**

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

### **Samstag, 06. Juli 2024**

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, 07. Juli 2024**

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 Hafen-  
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 Hafen-  
lohr; die Zufahrt zur Burg ist ausgeschildert.

Der nächste Kurs in diesem Rahmen findet  
voraussichtlich vom

**06. - 08. Dezember 2024**

ebenfalls auf Burg Rothenfels statt.



## **Grenzen setzen - ohne Gewalt**

**KI, KIJUTSU UND AIKIDO**  
Übungswochenende

**5. - 7. Juli 2024**

auf Burg Rothenfels am Main

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

„Aikido ist nicht die Auseinandersetzung zwischen zwei materiellen Kräften, bei der die stärkere naturgemäß gewinnt, sondern die Vereinigung zweier völlig entgegengesetzter Geisteshaltungen, bei der die eine, die gütige, siegen wird, indem sie den Gegner erleuchtet.“  
O-Sensei Morihei Uyeshiba

Wie setzen wir Grenzen, vor allem, wenn Aggression, Gewalt und Hass im Spiel sind? Politisch erleben wir gerade zwei kriegerische Auseinandersetzungen relativ in unserer Nähe. Und Kriegsgetrommel wird auch bei uns lauter. Wir sollen „kriegstauglicher“ werden, so hören wir von Politikern.

Aber sind kriegstauglich und kriegsbereit wirklich konstruktive Antworten? Denn Krieg ist immer mit Gewalt verbunden.

Aus der Tradition des Aikido kennen wir die Haltung des gewaltfreien Kampfes. Sie unterbricht die Spirale der Gewalt und verlangt gleichzeitig nicht, Opfer zu werden. Eine kraftvolle Haltung diesseits vom gewaltsamen Täter und Opfer!

Zumindest im persönlichen individuellen Kontext können wir diese Haltung üben. Unser Weg ist ein konstruktiver und kraftvoller Friedensweg. Wer dabei sein und mitüben möchte ist herzlich willkommen zu unserem nächsten Burgwochenende!

Anfänger\*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

**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, 5. Juli 2024, 18.00 Uhr -  
Sonntag, 7. Juli 2024, 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 **16. Juni 2024** an  
Ludger Bradenbrink.

[Bei Abmeldung nach dem 16.6.2024 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)