

Geplanter Kursverlauf:

Freitag, 10. Juli 2026

- 18.30 Uhr Abendessen
19.45 Uhr Begrüßung und erste Übungseinheit / Zusammenführung mit dem längeren Kurs
21.45 Uhr Meditation

Samstag, 11. Juli 2026

- 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 sowie evtl. Übungen aus anderen Bereichen nach Absprache

Sonntag, 12. Juli 2026

- 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 Hafenlohr; 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 Hafenlohr; die Zufahrt zur Burg ist ausgeschildert.

Der nächste Kurs in diesem Rahmen findet voraussichtlich vom

04. - 06. Dezember 2026

ebenfalls auf Burg Rothenfels statt.



Kraft der Empfindung und inneren Bilder II

**KI, KIJUTSU, KIMUDO UND
AIKIDO**

Übungswochenende

10. - 12. Juli 2026

auf Burg Rothenfels am Main

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

Kraft der Empfindung und inneren Bilder

Im Alltag handeln wir in der Regel auf einer „äußeren“ Ebene: wir organisieren, stellen etwas her, handeln nach Regeln und Abläufen. Wir nennen das auch die Ebene des Wollens und des Machens.

Dann aber entdecken wir, dass es „darunter“ noch eine andere „innere“ Ebene gibt. Vieles verändert sich je nachdem, mit welchen Gefühlen und Bildern wir an eine Sache, ein Geschehen oder eine Begegnung herangehen.

Morihei Ueshiba hat diese Unterscheidung in die Kampfkünste eingeführt. Nicht so sehr die Technik sei wichtig, sondern der klare, wache und liebende Geist.

Im Aikido üben wir, eine Situation wahrzunehmen und dann nicht nur auf einer äußeren Ebene darauf zu reagieren, sondern die Situation zu empfinden und innere Kräfte ins Spiel zu bringen. Dass dabei sogar Gewalt überwunden werden kann, ohne selber gewaltsam zu werden, ist eine wunderbare und bereichernde Erfahrung.

Alle Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen.

Dieser Kurs findet zusammen mit dem längeren Kurs statt, der bereits am Mittwoch (8.7.26) beginnt.

Leitung: Ludger Bradenbrink,
Karl-Heinz Pischke und
Franz Maurer

„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, 10. Juli 2026, 18.00 Uhr -
Sonntag, 12. Juli 2026, 13.00 Uhr

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

Kosten pro Person:

Für Übernachtung und Verpflegung:

180,- € (im Einzelzimmer)

160,- € (im Doppelzimmer)

Kursgebühr:

65,- € (ermäßigt 35,- €)

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

Anmeldung:

bitte ausschließlich über die Mailadresse
burg@ki-zen.de bis **17. Juni 2026** an
Ludger Bradenbrink.

[Bei Abmeldung nach dem 17.6.2025 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

Homepage: www.ludger-bradenbrink.de
oder: www.kimudo.de (Karl-Heinz)