



## Die Kunst achtsamer Kommunikation

### Resonanz statt Raufen: Wie du mit Klarheit und Wertschätzung Beziehungen selbstwirksam gestaltest

Im hektischen Alltag verlieren wir oft die Fähigkeit, dem anderen wirklich zuzuhören und klar zu äußern, was wir eigentlich wollen.

Wie können wir bei uns bleiben und zugleich in Verbindung mit unserem Gegenüber sein – ohne Grenzen zu überschreiten?

Im **Aikikendo** benutzen wir das japanische Holzsword, um ein tieferes Gespür für uns selbst und die Beziehungsdynamik im Austausch mit anderen zu entwickeln. Durch die fokussierte und achtsame Führung des Schwertes, verfeinern wir unsere Wahrnehmung für unser Gegenüber und bleiben zentriert.

Der Workshop folgt der **Kunst achtsamer Kommunikation**. Du entwickelst und stärkst deine körpereigene **Ki-Energie** und erweiterst deine Kompetenz in den Bereichen **Mut, Fokus und Achtsamkeit**.

Deine **Präsenz und Klarheit** bilden stabile Grundpfeiler für eine starke **Beziehung auf Augenhöhe**, die im Innersten bei der Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit beginnt.

Ziel dieses Workshops ist es, **Vertrauen in deine Selbstwirksamkeit** zu gewinnen und auszubauen. Dadurch kannst du aus deiner inneren Mitte heraus agieren, ohne dich oder andere dabei zu verletzen.

**Für wen ist dieses Seminar?** Für alle, die offen sind, neue Wege zu beschreiten. Für alle, die bereit sind, ihren Mut zu stärken, um so ein Fundament für ein friedvolles Miteinander - privat wie geschäftlich – aufzubauen, das nachhaltig wirkt.

<b>Wann?</b>	Freitag, 28. 11. 2025 von 18:00 bis 20:00 Uhr
<b>Wo?</b>	<b>Bewegungsraum Pleistermühlenweg 284, 48157 Münster</b>
<b>Was?</b>	<i>„Einführung in die Aikikendo Theorie &amp; Praxis mit Ki- und Stock-Übungen“</i>
<b>Wann?</b>	Samstag, 29. 11. 2025 von 10:00 bis 17:00 Uhr
<b>Wo?</b>	<b>Fuji San Akademie, Waldeyer Str. 73, 48149 Münster</b>
<b>Was?</b>	<i>„Entwicklung und Stärkung der körpereigenen Ki-Energie“</i>
<b>Wann?</b>	Sonntag, 30. 11. 2025 von 10:00 bis 16:00 Uhr
<b>Wo?</b>	<b>Fuji San Akademie, Karateschule-Münster, Nienkamp 54, 48147 Münster</b>
<b>Was?</b>	<i>„Grundtechniken der Stock- und Schwertführung mit Resonanzerfahrung“</i>
<b>Leitung?</b>	Hans Hinken, Psychologe, Coach und Trainer für Persönlichkeitsentwicklung mit über 40 Jahren Erfahrung in der japanischen Schwertkunst Aikikendo. <a href="http://www.aikikendo.com">www.aikikendo.com</a>   <a href="http://www.hans-hinken.de">www.hans-hinken.de</a>
<b>Anmeldung?</b>	<a href="mailto:mail@hans-hinken.de">mail@hans-hinken.de</a> <span style="float: right;">Bezahlung per Rechnung</span>
<b>Investition?</b>	FR € 40,- SA/SO einzeln € 120,- / beide Tage € 220,- (reserviert nach Zahlungseingang)
<b>Teilnehmer?</b>	Max. 10