

# Aikikendo

合気剣道

## Fokus halten – Achtsamkeit vertiefen

## Wege zu mehr Selbstwirksamkeit

### Eine Ausbildung für Coaches

Das **Aikikendo-Schwert-Coaching** bringt Dich physisch, psychisch und energetisch in eine andere Erfahrungswelt und stärkt Deine innere Basis. Auf ungewohnte Art und Weise werden Verhaltensmuster bewusst wahrgenommen und veränderbar. Du lernst, dich zu zentrieren und zu spüren, was zu Dir und was zu Deinem Gegenüber gehört. Das lockert festgefahrene Kommunikationsmuster und ermöglicht eine neue Offenheit dem Anderen gegenüber.

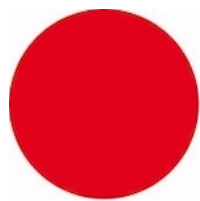
Das japanische Holzsword wird mit sanfter Energie aus der eigenen Mitte geführt. Es ermöglicht Dir, Dich **mit gelassener Konzentration** den Herausforderungen zu stellen. Dabei erweiterst Du Deine Wahrnehmung, lernst mit allen Sinnen und wechselst je nach Situation zwischen Tunnelblick und Weitblick.

Du fokussierst auf unterschiedliche Weise, tauchst in **Flow-Erlebnisse** ein und erlebst **Win-Win-Situationen**, ohne den eigenen Standpunkt aufzugeben.

Die Teilnehmenden begegnen sich in einem geschützten Raum **mit Respekt und Wertschätzung**. Du erfährst, wie es sich anfühlt, aus Deiner eigenen Mitte heraus zu handeln. Selbstreflexion, wertfreies Feedback und die abschließende gemeinsame Integration des Erlebten helfen Dir ganz pragmatisch, Deinen beruflichen und privaten Alltag gelassen zu meistern.

Wir arbeiten in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit Stab und Holzsword.  
Außer **Neugier auf Neues, Offenheit** und eine **abgeschlossene Coaching-Ausbildung** sind keine weiteren Voraussetzungen erforderlich.

Du benötigst bequeme, leichte Kleidung, warme Socken und Wasser / Tee.  
Die Stäbe und Holzschwerter werden gestellt.



# Aikikendo

合気剣道

## Aikikendo - Ausbildung für Coaches

Zeit: 20. – 21. 09. und 22. – 23. 11. 2025, SA 10 – 18 Uhr / SO 09 – 17 Uhr  
Detaillierte Informationen zu Voraussetzungen, Inhalte, Struktur und Ort **auf Anfrage**

## Aikikendo - Workshops zum Kennenlernen

Bergisch-Gladbach	14. 06. 2025	von 10 – 14 Uhr	€ 70,-
Münster	06. 07. 2025	von 10 – 14 Uhr	€ 70,-
Heidelberg	13. 09. 2025	von 10 – 18 Uhr	€ 140,-
Zürich	15.11. 2025	von 10 – 18 Uhr	CHF 170,-
Wien	13. 12. 2025	von 10 – 18 Uhr	€ 160,-

## Aikikendo – Workshop für Paare

Stiftung Reformhaus-Fachakademie, Gotische Straße 15 / 61440 **Oberursel**  
[www.akademie-gesundes-leben.de](http://www.akademie-gesundes-leben.de)

Zeit: Samstag, 16. 08. 2025 von 10 – 17 Uhr / Invest p. Paar € 390,-  
gemeinsam mit **Freia Sabine Säuberlich**, RA, Mediatorin, Aikikendo-Trainerin

## Leitung

Hans Hinken, Psychologe, Coach und Trainer für Personal- und Persönlichkeitsentwicklung,  
– sowie seit über 25 Jahren Ausbilder in der japanischen Schwertkunst Aikikendo.

[www.aikikendo.com](http://www.aikikendo.com)

[www.hans-hinken.de](http://www.hans-hinken.de)

Anmeldung: [mail@hans-hinken.de](mailto:mail@hans-hinken.de)