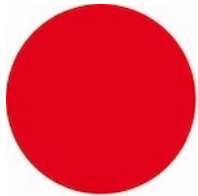


# Konflikt-Lösungen der neuen Art

## Eine Einführung in die Schwertkunst



# Aikikendo

合気剣道

Konfliktsituationen sind fordernd und aufreibend – auf allen Ebenen. Emotionen, Projektionen, unterschiedliche Perspektiven, Verletzungen und alte Themen lassen eine respektvolle, friedliche Kommunikation kaum noch möglich sein.

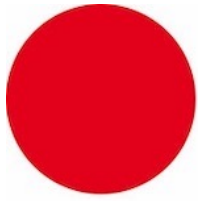
Der **Aikikendo-Schwert-Workshop** bringt Sie physisch und energetisch in ein anderes Erleben und stärkt ihre innere Basis. Auf ungewöhnliche Art lässt es Sie fernab von den aktuellen Schauplätzen hinderliche Verhaltensmuster erleben und verändern. Sie lernen, sich zu zentrieren und spüren, was zu Ihnen und was zum Gegenüber gehört. Dies lockert verfahrenere Kommunikationsweisen und ermöglicht eine neue Offenheit dem Anderen gegenüber – ohne sich selbst zu verlieren.

Das japanische Holzschwert wird aus der eigenen Mitte mit sanfter Energie geführt. Es ermöglicht den Beteiligten, das Terrain der inneren Kraft zu erforschen und **mit gelassener Konzentration** in den Austausch zu gehen. Dabei erweitern Sie Ihre Wahrnehmung, lernen mit allen Sinnen und wechseln situativ zwischen Tunnelblick und Horizont-Perspektive. Sie **fokussieren** auf unterschiedliche Weise, tauchen ein in Flow-Erlebnisse und erleben Win-Win-Situationen ohne Aufgabe des eigenen Standpunktes.

**Respektvoll und wertschätzend** begegnen Sie sich im geschützten Raum. Sie erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Sie jeweils aus ihrer Mitte heraus handeln. Selbstreflexion, nicht-wertendes Feedback und die abschließende gemeinsame Integration des Erlebten hilft Ihnen ganz pragmatisch, Ihren beruflichen wie privaten Alltag gelassen zu meistern.

Wir arbeiten in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit und ohne Holzschwert. Außer der Neugier auf Neues und Offenheit sind weitere Voraussetzungen nicht notwendig.

Sie brauchen bequeme, leichte Kleidung, warme Socken und zwei Flaschen Wasser. Die Holzschwerter werden gestellt.



# Aikikendo

合気剣道

**Ihr Begleiter:**

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

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

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

[www.evolving.de](http://www.evolving.de)

Ganztägiger Workshop in Hamburg

**Zeit:**

Freitag, 30.09.2023 von 09 – 18h inkl. 1,5 Std Pausen

**Veranstalter & Anmeldung:**

Hamburger Institut für Mediation e.V.  
Schlüterstraße 14  
20146 Hamburg

T: +49 40 – 29 22 74

F: +49 40 – 23 99 99 24

E: [info@himev.de](mailto:info@himev.de)

**Kosten:**

€ 120,- für Mitglieder

€ 150,- für Nicht-Mitglieder

**Teilnehmer max.: 12 TN**