

# AIKIDO

## Positive Energie für Alltag und Beruf

Ein neuer Blick für den Umgang mit Konflikten und Anforderungen

„Verblüffend einfach  
umzusetzen.“



„Ich gehe mit einem  
anderen Bewusstsein aus  
dem Seminar heraus.“

Unser Alltag kostet Energie und Kraft. Der Chef, die KollegInnen, die Familie - jeder will etwas. Innere und äußere Konflikte sind in manchen Situationen unvermeidlich.

Aikido bietet eine wirksame Möglichkeit, mit diesen Situationen konstruktiv - im Grund völlig neu - umzugehen. In freier Übersetzung bedeutet Aikido: *Mit der Energie den Weg gehen*. Diese Energie fließt manchmal heftig, manchmal ruhig. Dagegen können wir nichts tun. Fließt sie gegen uns, wird es anstrengend; fließt sie mit uns, fühlen wir uns voller Tatkraft.

### Lernen Sie Schritt für Schritt

- wie Sie anders mit negativer Energie umgehen können
- weder aggressiv oder wütend werden, noch nachgeben
- weder in Streit geraten noch unterlegen sind
- mehr Energie tanken als Sie verbrauchen

Es entsteht ein neuer Raum für die Lösung von Konflikten. Mit Hilfe der Haltung des Aikido lernen Sie, die Richtung des Energieflusses positiv zu verändern, sodass sie mit Ihnen fließt.

**Es ist ein Weg, der begeistert und nahezu unglaublich erscheint - aber er funktioniert. Über die Körperübungen aus dem Aikido wird schnell klar, wie diese Haltung das Leben verändern und erleichtern kann.**

In diesem zweitägigen Einführungsseminar geht es darum, die Haltung des Aikido zu verstehen und auf die eigene Situation in Alltag und Beruf hin anzuwenden.

Körperübungen sind ein großer Teil des Seminars. Vorerfahrungen und besondere Sportlichkeit sind nicht erforderlich.

## Referenten:

Ludger Bradenbrink, Diplom-Theologe

1. Dan Kijutsu (1985); Lehrtätigkeit seit 1986; Systemischer Organisationsberater

Ludger Bradenbrink ist seit nahezu 30 Jahren als Lehrer für Aikido und in der Erwachsenenbildung tätig. Er ist ausgebildet als Aikidolehrer, in Personenzentrierter Gesprächsführung und in der Systemischen Organisationsberatung. ([www.ludger-bradenbrink.de](http://www.ludger-bradenbrink.de))

Beate Haverkamp, Fundraisingmanagerin, Diplom Sozialarbeiterin, Coach

Beate Haverkamp, Geschäftsführerin *fundamente*, hat 30 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Teams und als (Führungskräfte-)Coach. Sie ist erfahren in Gestaltberatung, Psychodrama, Moderation, personenzentrierter Gesprächsführung, Problemlösestrategien und im Fundraising. Sie begleitet das Seminar und ist offen für die Fragen, die sich für den Transfer des Gelernten in den (Berufs-)Alltag ergeben.

## Termine 2016

Der zweitägige Kurs findet in diesem Jahr zweimal statt:

Do.(Himmelfahrt) 05.- Fr. 06. Mai 2016

Fr. 07.- Sa. 08. Oktober 2016

Tag 1: ca. 13.00 - 18.00 Uhr

Tag 2: ca. 10.00 - 16.00 Uhr

## Seminar-Kosten:

510,00 € incl. MwSt. (50% Zuschuss über den Bildungsscheck möglich)  
Preisnachlässe für Selbstzahler möglich. Sprechen Sie uns an!

## Übernachtung:

Eine Übernachtung ist in nahen Hotels oder der Jugendherberge Duisburg möglich. Wir geben gerne konkrete Tipps - sprechen Sie uns an.

## Bildungsscheck:

Für die Veranstaltung können Berechtigte einen Bildungsscheck erhalten. So können 50% der Kursgebühr vom Land erstattet werden (für weitere Information: [www.bildungsscheck.de](http://www.bildungsscheck.de))

## Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis 14 Tage vor Beginn des Seminars verbindlich an. Die Gruppengröße wird 16 TeilnehmerInnen nicht überschreiten. Ab acht Anmeldungen findet das Seminar statt. Eine Abmeldung ist ebenfalls bis 14 Tage vorher möglich. Danach berechnen wir die Hälfte der Kosten.

## Anmeldungen:

Beate Haverkamp

[b.haverkamp@conversio-institut.de](mailto:b.haverkamp@conversio-institut.de)

Conversio Institut

Wildstr. 9

47057 Duisburg

0203/ 485777-11

**Wichtiger Hinweis:** Bitte sportliche und bequeme Kleidung für die Übungseinheiten mitbringen.

## Haftungsausschluss:

Die Teilnahme am Seminar geschieht auf eigene Verantwortung. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung für Sach- oder Personenschäden. Eine normale psychische Belastbarkeit wird vorausgesetzt.