

Geplanter Kursverlauf:

Freitag, 04. Juli 2025

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

Samstag, 05. Juli 2025

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 (Texte, Geschichten, evtl. Film) sowie evtl. Übungen aus anderen Bereichen nach Absprache

Sonntag, 06. Juli 2025

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

05. - 07. Dezember 2025

ebenfalls auf Burg Rothenfels statt.



Verborgene Kräfte II

**KI, KIJUTSU, KIMUDO UND
AIKIDO**

Übungswochenende

4. - 6. Juli 2025

auf Burg Rothenfels am Main

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

Verborgene Kräfte

Aikido ist eine friedliebende Kampfkunst, die auf Gewaltanwendung verzichtet und auf Gewalt nicht mit Gegengewalt reagiert. Um in der Auseinandersetzung mit Angriffen, Druck und Gewalt nicht zum Opfer zu werden braucht es einen Zugang zu einer wirkmächtigen gewaltfreien Kraft in uns.

Morihei Ueshiba (der Gründer des Aikidos) nennt das die Ki-Kraft, die als universelle Kraft in uns wohnt und wirkt, unabhängig von Alter und Geschlecht. Diese Energie ist da und doch nicht verfügbar wie z.B. die Muskelkraft oder die Willenskraft. Sie erscheint, wenn wir auf Gewalt verzichten, sie erspüren und zulassen, was angesichts von Angriffen, Druck und Gewalt gar nicht so einfach ist. Das ist die Übung!

Der Zugang zu ihr und ihrer Wirksamkeit entspricht dem nicht-wollenden Wollen (Meister Eckehart). Ergänzend meditieren wir und geben in der Stille der zweckfreien Dimension der Ki-Kraft Raum.

Alle Interessentinnen und Interessenten sind zu diesen Übungswochenende herzlich willkommen.

Dieser Kurs findet zusammen mit dem längeren Kurs statt, der bereits am Mittwoch (2.7.25) begonnen hat.

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, 4. Juli 2025, 18.00 Uhr -
Sonntag, 6. Juli 2025, 13.00 Uhr

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

Kosten pro Person:

Für Übernachtung und Verpflegung:

165,- € (im Einzelzimmer)

145,- € (im Doppelzimmer)

125,- € (im Mehrbettzimmer)

Kursgebühr:

65,- € (ermäßigt 35,- €)

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

Anmeldung:

bitte ausschließlich über die Mailadresse
burg@ki-zen.de bis **12. Juni 2025** an
Ludger Bradenbrink.

[Bei Abmeldung nach dem 12.6.2025 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)