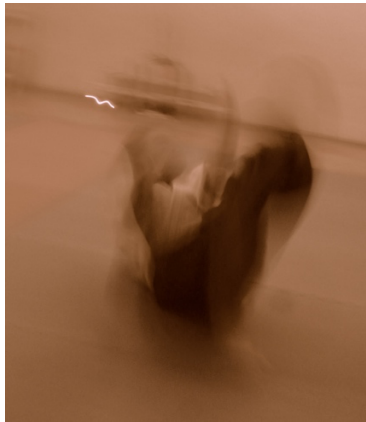


Aikido and Shapeshifting

Claudia Heu and Malcolm Manning



"We do not possess a body; we become with it." Gilles Deleuze

Zeiten: Sonntag, 28. Juni 2026
10:00 – 13.15 Uhr

Ort: Im_flieger, Bräuhausgasse 40, 1050 Wien

Kosten: Je nach Ermessen
40 - 60 Euro
Bitte direkt vor Ort in bar bezahlen

Anmeldung: Bis spätestens 20. Juni 2026 unter heujoy1@gmail.com

Wir stimmen uns durch Aufmerksamkeit und sanfte Bewegung auf unseren inneren und äußeren Raum ein und bringen dabei Bewusstsein, Körper und Präsenz zusammen.

Ausgehend von uns selbst – von unserer Haltung und unserem inneren Zustand – erforschen wir, wie wir mit uns selbst, mit der Umgebung und mit anderen in Beziehung treten. Durch die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit und einfache, angeleitete Bewegungen entsteht ein Raum, in dem wir unnötige Spannungen loslassen und in eine direkte körperliche Erfahrung eintreten können.

Die dialogische Dynamik von *Wahrnehmen – Annehmen – Weiterführen*, inspiriert von Aikido, bildet dabei eine lebendige Grundlage: nicht als Gegeneinander, sondern als Miteinander. Innerer Zustand und äußere Bewegung beginnen sich gegenseitig zu beeinflussen – Energie kommt in Fluss, Präsenz wird spürbar, und die eigene Größe kann sich entfalten.

In diesem offenen, sich stets erneuernden Raum zeigen sich neue Möglichkeiten im Umgang mit uns selbst – und dadurch auch mit dem Anderen.

Stornobedingungen: Bei Stornierung der Teilnahme nach dem 20. Juni 2026 ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen, ausgenommen der Platz kann von der Warteliste nachbesetzt werden