

**Wir treffen uns.**

**Wann?**

Jeden Montag  
19.00 – 20.30 Uhr

**Wo?**

Evangelische Familienbildungsstätte  
Raum 23 oder 24  
Anna-Gastvogel-Str. 1  
Osnabrück

Einstieg jederzeit möglich

**Anleitung:**

Agnes Temminghoff, anerkannte Kinomichilehrerin, Erfahrung mit Aikido, Tai Chi und Feldenkrais, Münster

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung

**Kosten:**

25 € / Monat per Dauerauftrag auf  
Konto 100 301 312, BLZ 400 605 60  
Kinomichi – A. Temminghoff  
SpardaBank Münster  
Der erste Abend ist kostenfrei.

**Weitere Informationen:**

Agnes Temminghoff  
0251/ 52 33 84

E-Mail: kinomichi-osnabrueck@web.de

WWW: <http://kinomichi-osnabrueck.webhop.net>

**NORO**  
KINOMICHI



Cathérine Bazin, Victor Labouret, Foto Gabriel Turkier

Alle, die beweglich werden oder bleiben möchten, die Kontakt mal ohne Worte üben wollen, denen Judo oder Aikido zu kämpferisch aber Yoga und Tai Chi zu langsam sind,

... die sind beim **Kinomichi** richtig!

Kinomichi ist eine Körperarbeit, die von Masamichi Noro in Paris entwickelt wird. Er war 1961 offizieller Aikido-Abgeordneter Japans in Europa. Nach einem schweren Unfall begann er, sein Aikido in der Auseinandersetzung mit westlichen Physiotherapeuten, wie Dr. Lily Ehrenfried, Gerda Alexander, Karlsfried Graf Dürckheim und anderen zu verändern. Seit September 1979 nennt er seine Arbeit

## **Methode Noro Kinomichi<sup>R</sup>**

### **Weg der Energie**



Christa Rosenthal: Malerisch digital verfremdetes Foto

Kinomichi verbindet in sanfter Körperarbeit östliche und westliche Bewegungsansätze miteinander. Kennzeichnend sind sowohl langsame als

auch schnelle Bewegungen mit wechselnden PartnerInnen. Kinomichi ist nicht leistungsorientiert.

### **Wie sieht eine Übungsstunde aus?**

Zur Einstimmung einer Stunde werden Dehn- und Entspannungsübungen in Einzelarbeit durchgeführt. Im weiteren Verlauf stehen Übungen zu zweit im Mittelpunkt. Hierbei werden unterschiedliche, aber festgelegte Bewegungsabfolgen, die ursprünglich dem Aikido entstammen, gemeinsam geübt. Wichtig ist dabei ein entspanntes Miteinander, in dem sich beide PartnerInnen wohl fühlen. Die Bewegungen werden langsam eingeführt und immer dynamischer miteinander geübt. Kontakt und Bewegung setzen gemeinsame Energie frei.

Aber – Worte und Bilder können Kinomichi kaum begreifbar machen. Deshalb seid Ihr / sind Sie herzlich eingeladen, es selbst auszuprobieren.

**Montags 19.00 - 20.30 Uhr**  
**Evangelische Familienbildungsstätte**  
Anna-Gastvogel-Str. 1  
Osnabrück

Anfahrt:

Von der Iburger Str. gegenüber der Martin-Luther-Kirche in den Hauswörmannsweg einbiegen. Hinter der zweiten Bushaltestelle rechts auf das ehemalige Kasernengelände abbiegen. Dem Hauptweg erst rechts, dann links folgend liegt die Familienbildungsstätte auf der rechten Seite.