

# NORO

K I N O M I C H I



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 aus den Wurzeln des Aikidos und in Auseinandersetzung mit westlichen Physiotherapeuten entwickelt wird.

Zur Einstimmung einer Kinomichi-Übungsstunde 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. Die Bewegungen werden langsam eingeführt und dann immer dynamischer. Kontakt und Bewegung setzen gemeinsame Energie frei.

Wir üben montags 19.00 - 20.30 Uhr in der **Evangelische Familienbildungsstätte**, Anna-Gastvogel-Str. 1, Osnabrück. Interessierte sind immer willkommen. Informationen: Agnes Temminghoff Tel. 0251 / 52 33 84

E-Mail: [kinomichi-osnabrueck@web.de](mailto:kinomichi-osnabrueck@web.de)

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