

# Aikidoschule **Tenchi Kan** Solothurn

Aikido – die friedliche Kampfkunst

Die Spirale von Gewalt und Gegengewalt anhalten.  
Mit Verbundenheit antworten.  
Nicht den Gegner, sondern sich selbst überwinden.



#### **Susanne Ernst 4. Dan Aikido:**

*»Meine Erfahrungen in den letzten zwanzig Jahren im Aikido Training haben mich im Familien – und im Berufsleben als körperlicher Ausgleich unterstützt. Gleichzeitig hat mich die tiefe Wahrheit des Aikido berührt und zentriert – eine Bereicherung für mein ganzes Leben.«*



**Aikido** ist kein Kampfsport. Aikido kennt keinen Gegner. Keinen Wettkampf. Keinen Gewinner. Keinen Verlierer. Im Aikido geht es nicht um das Kämpfen – ein Angriff soll mit Leichtigkeit beendet werden, ohne dass man selbst oder der Angreifer dabei zu Schaden kommt.

Aikido ist japanisch und heisst übersetzt:

**Ai** Einheit / Liebe

**Ki** Energie, die das Universum durchdringt und zusammen hält

**Do** Weg

Aikido basiert nicht auf körperlicher Kraft und kann daher von jeder und jedem, ungeachtet der körperlichen Fitness oder des Alters geübt werden.

#### **Dojo**

Judengasse 2 (3. Stock)  
4500 Solothurn

#### **Trainingszeiten**

Mo 19.15 – 20.45 Uhr  
Mi 19.15 – 20.45 Uhr

#### **Monatsbeitrag**

Erwachsene CHF 50.-  
Schüler, Studenten CHF 40.-

#### **Infos**

Susanne Ernst  
032 / 622 89 75  
info@tenchikan.ch  
[www.tenchikan.ch](http://www.tenchikan.ch)