

Geplanter Kursverlauf:

Freitag, 05. Dezember 2025

18.30 Uhr Abendessen
19.45 Uhr Begrüßung und
erste Übungseinheit
21.45 Uhr Meditation

Samstag, 06. Dezember 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, Ge-
schichten, evtl. Film) sowie
evtl. Übungen aus anderen
Bereichen

Sonntag, 07. Dezember 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 Hafен-
lohr; 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 Hafен-
lohr; die Zufahrt zur Burg ist ausgeschildert.

Der nächste Kurs in diesem Rahmen findet
voraussichtlich wieder als zweiteiliger Kurs
sowohl vom **8. Juli 26 (Mittwoch)** als auch
vom **10. Juli 26 (Freitag)** jeweils bis zum
12. Juli 26 (Sonntag) - also ab Freitag
gemeinsam - ebenfalls auf der Burg statt.



Mutig, offen, einfühlsam

KI, KIJUTSU, KIMUDO UND AIKIDO

Übungswochenende

5. - 7. Dezember 2025

auf Burg Rothenfels am Main

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

Mutig, offen, einfühlsam

Bei unseren Aikido-Übungen versuchen wir, die Energie eines Angriffs oder eines gewaltsamen Gehaltenwerdens zu erspüren, zuzulassen und abzuleiten.

Das Nicht-Blockieren erfordert Mut, Offenheit und Einfühlung. Belohnt werden wir mit der Erfahrung einer großen weichen Kraft, die uns auch in sehr einschränkenden Situationen souverän bleiben lässt.

Wir können unser Aikido auch Achtsamkeits-Aikido nennen.

Diese körperliche Ki-Erfahrung lässt sich auch übertragen auf Haltungen im Umgang mit vielen anderen Einschränkungen und druckmachenden Situationen.

Alle Interessentinnen und Interessenten sind herzlich willkommen, mit uns diesen Übungsweg zu gehen. Auch Anfänger*innen können integriert werden.

Wir freuen uns mit Euch gemeinsam zu üben.

Leitung: Ludger Bradenbrink,
Franz Maurer und
Karl-Heinz Pischke

„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, 5. Dezember 2025, 18.00 Uhr -
Sonntag, 7. Dezember 2025, 13.00 Uhr

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

Kosten pro Person:

Für Übernachtung und Verpflegung:

175,- € (im Einzelzimmer)

155,- € (im Doppelzimmer)

Kursgebühr:

65,- € (ermäßigt 35,- €)

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

Anmeldung:

bitte ausschließlich über die Mailadresse
burg@ki-zen.de bis zum **23. November 2025**
an Ludger Bradenbrink.

[Bei Abmeldung nach dem 23.11.2025 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)