



AIKIDO



Het woord 'Ki', onderdeel van Aikido, kan letterlijk worden vertaald in 'leven-energie'. Het gaat bij Aikido om weerbaarheid en doorzettingsvermogen.

Wat is Aikido?

Aikido is een combinatie van zelfverdediging en zelfontplooiing. Doordat je leert bewust om te gaan met lichaam en geest kun je je tegenover eventuele tegenstanders of tegenslagen beter weren. In dit geval dus tegen de gevolgen van kanker.

Aikidotrainingen leren je jezelf fysiek uit te dagen, je grens op te zoeken en door te zetten. Dat is niet alleen leuk en uitdagend op de mat, maar je hebt er veel profijt van in het dagelijks leven.