



# Aikido / Zen Shiatsu

## Sommerlehrgang in der Uckermark

### Krohnhorst 13. - 17.06.2025

#### Ort:

Land Dojo Uckermark  
Krohnhorst 57  
D- 17268 Gerswalde [mail@wuwei-martens.de](mailto:mail@wuwei-martens.de) Frank Martens

Tel: 039886 340062



#### Anreise mit:

Bahn und Fahrrad oder Bahn mit  
Abholmöglichkeit  
Auto / Fahrgemeinschaften

#### Übernachtungsmöglichkeiten:

Ferienwohnung oder Zimmer mieten  
im Nachbardorf  
Schlafsaal in der Scheune, 15€/  
Nacht Camping auf dem Grundstück,  
10€/ Nacht Nutzung der  
Sanitäranlagen

#### Lehrgangszeiten

##### Freitag 13.06.2025

16.30 – 17.00 Za Zen  
17.00 – 18.10 Uhr Aikido  
18.15 – 19.30 Zen Shiatsu

##### Samstag - Montag

##### 14.06.2025 -16.06.2025

8.30 – 9.00 Uhr Za Zen  
9.00 – 9.30 Uhr Ki Konzept  
9.30 – 10.30 Uhr Frühstück

10.30 – 11.45 Uhr Schwert/Aikido  
11.50 - 13.05 Uhr Zen Shiatsu

18.00 – 19.00 Uhr Aikido  
19.00 – 20.00 Uhr Zen - Shiatsu

#### Dienstag 17.06.2025

8.30 – 9.00 Uhr Za Zen  
9.00 – 9.30 Uhr Ki Konzept

9.30 – 10.30 Uhr Frühstück

11.00 – 13.00 Schwert/Aikido  
13.05 – 14.20 Zen –Shiatsu

#### Essen Endreinigung

14.20 – 15.30 Uhr

#### Lehrgangskosten:

Komplett: Aikido/ZenShiatsu oder  
auch nur Aikido oder Zen Shiatsu  
Erwachsene 220 € Jugendliche 100 €  
Wochenende:

Freitag - Sonntagmittag Erwachsene  
110 € Jugendliche 70 €

#### Kontakt:

Jochen Knau

Tel: 015141938210 E-Mail:  
[jknau@zfhb.de](mailto:jknau@zfhb.de)