

Wir laden Euch alle ganz herzlich ein zu einem gemeinsamen

Aikido-Stage im Mas Bédéjus (Südfrankreich)

23. bis 29. Juli 2006

Samuel Hess und Christian Egger

Aikido unter freiem Himmel

Das Training (Aikido, Aikiken und Aikijo) findet in einer natürlichen Arena zwischen den beiden Quellen unter freiem Himmel statt. Einzelne Trainings werden von GasttrainerInnen geleitet. Wer will kann sich vor dem Morgen-training der Zazen-Gruppe zum Meditieren anschliessen.

Ein idyllischer Ort

Das Mas Bédéjus („Mas“ heisst „Hof“) liegt in der Nähe des südfranzösischen Städtchens Anduze. Die Gegend ist landschaftlich abwechslungsreich und auch kulturell Interessierte und Feinschmecker kommen ganz auf ihre



Kosten. An den verschiedenen Flussläufen des Gardon gibt es ausserdem reizvolle Bademöglichkeiten. Das Mas Bédéjus selber liegt auf einer kleinen Anhöhe, mit einer wunderbaren Rundumsicht auf die umliegenden Täler und Hügel. Eingebettet in die Natur finden sich viele schöne Plätze, die zum Tanzen, Spielen, Meditieren oder Verweilen einladen.



Samuel Hess

Jahrgang 1958; nach einer angefangenen Fotografenlehre und Mittelschule seit 1981 Buchantiquar; 1975 erster Aikido-Kurs, seit 1984 ohne Unterbruch trainierend; interessiert an Philosophie und Bewegung; Trainer in Belp und Langnau i.E.



Christian Egger

Fotografie-Studium am Massachusetts College of Art in Boston, USA; eigene Internet Firma; daneben Management Training mithilfe von Aikido zu Themen wie Konfliktlösung, Führung und Persönlichkeitsentwicklung; Trainer im Aikido Club Aarau

Infos:	Samuel Hess	Staatsstrasse 31	CH-3652 Hilterfingen	+41 33 243 01 60	samuel@hess.sh
Anmeldung:	Christian Egger	Leuenweg 3	CH-5022 Rombach	+41 62 827 37 33	c.egger@kugelrund.ch
Adresse in Frankreich:	c/o Mas Bédéjus	Généralgues	F-30140 Anduze	+33 466 60 60 25	www.bedejus.com

Unterkunft und Verpflegung

Übernachtung im Maisonette, in unserem Tipi oder im eigenen Zelt. Für den gemeinsamen Brunch und das Nachtessen wird gesorgt. Für z'Vieri und Snacks sorgt jeder selber.

Kosten (alle Preise sind für 6 Tage und Nächte gerechnet)

Unterkunft	im Maisonette	90 EUR / Person
	in unserem Tipi	60 EUR / Person
	im eigenen Zelt	45 EUR / Person
Verpflegung	Erwachsene	120 EUR / Person
	Kinder (bis 10 Jahre)	80 EUR / Person
Kurs	Erwachsene	200 EUR / Person
	Jugendliche (bis 16 Jahre)	140 EUR / Person

Rabatte nach Absprache. Einzelne ausgelassene Mahlzeiten, Trainings und Übernachtungen werden nicht zurückerstattet.



Verschiedenes

- Die Teilnahme ist offen für Aikidoka aller Stilrichtungen und Niveaus. Anfänger sind ebenso willkommen wie Fortgeschrittene.
- Mitbringen: Jo, Bokken und Tanto (Holzwaffen); Zafu (Sitz- und Meditationskissen).
- Rund um das Mas Bédéjus gibt es viele touristische Attraktivitäten!
- Weitere Infos unter www.Bedejus.com.

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt, eine frühzeitige Anmeldung ist notwendig:

Christian Egger,
Leuenweg 3,
CH-5022 Rombach,
+41 62 827 37 33,
c.egger@kugelrund.ch.

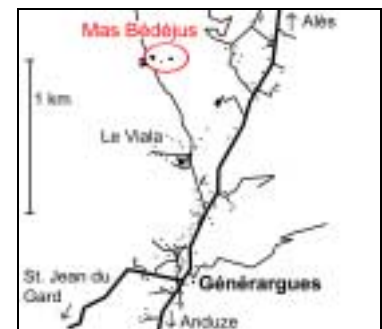
Programm		
Sonntag	20:00 – 21:00	Kursbeginn: gemeinsames Nachtessen
Montag bis Freitag	08:00 – 10:00	Aikido
	10:30 – 11:30	Brunch
Freitag	18:00 – 20:00	Aikido
	20:30 – 21:30	Nachtessen
Samstag	08:00 – 09:30	Aikido
	10:00 – 11:00	Kursende: gemeinsamer Brunch

Die Einzahlung von EUR 50.00 / Person gilt als

Anmeldung: Hypothekbank, CH-5600 Lenzburg, PC 50-69-8, Konto von Christian Egger, Nr. 22 282 319. Bei einer Abmeldung weniger als ein Monat vor Kursbeginn wird die Anzahlung nicht zurückerstattet.

Anreise

Von Genf gibt es einmal täglich eine direkte Verbindung mit dem TGV nach Nîmes. Von dort geht es mit dem Regionalzug nach Alès, wo wir Euch abholen können.



Infos: Samuel Hess Staatsstrasse 31 CH-3652 Hilterfingen +41 33 243 01 60
Anmeldung: Christian Egger Leuenweg 3 CH-5022 Rombach +41 62 827 37 33
Adresse in Frankreich: c/o Mas Bédéjus Gagnac-sur-Cèze F-30140 Anduze +33 466 60 60 25

samuel@hess.sh
c.egger@kugelrund.ch
www.bedejus.com