

---

# Aikido Seminar Intention und Commitment

September 12 – 13, 2026



## Lina Olivia Gustavsson 3. Dan, Aikikai Sweden



Lina begann 1994 mit Aikido und besuchte Seminare von Saito Sensei, die einen grossen Eindruck auf sie machten. Ihr Aikido ist inspiriert von Lewis Bernaldo de Quiros, Takei Tomita und Pat Hendricks. Für einige Jahre gab Lina das Aikido auf, um Boxen und Yoga zu trainieren. Während dieser Zeit blieben die Prinzipien und Ansätze des Aikido in ihrem Leben präsent und gewannen sogar an Bedeutung. Lina bringt diese „Aussenperspektive“ mit auf die Matte und lädt zu spielerischem Erkunden ein

*„Mich fasziniert, wie Aikido sich stetig entfaltet, je mehr ich lerne. Ich liebe, wie das Training Fenster ins tägliche Leben öffnet und uns Impulse gibt, mit Achtsamkeit, Präsenz, Balance sowie mit Aspekten wie Interaktion und Verbindung in Beziehungen zu arbeiten.“*

Während des Seminars werden wir Absicht und Entschlossenheit in den Uke-Nage-Rollen erforschen und uns dabei auf die Bedeutung von Atemi und Verbindung konzentrieren. Dies eröffnet Möglichkeiten, mit Stille in der Bewegung zu spielen und unter Druck ruhig und flexibel zu bleiben.

### TRAINING:

Samstag 10:00 – 13:00  
14:00 – 17:00  
Sonntag 09:00 – 12:00  
13:00 – 15:00

KOSTEN: CHF 100.-

### REGISTRIERUNG:

[info@kokorodojo.ch](mailto:info@kokorodojo.ch)

### ORT:

Kokoro Dojo Zürich  
Limmattalstrasse 206  
8049 Zürich

Bitte Bokken und Jo mitbringen! Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

### UNTERKUNFT:

Es ist möglich, im Dojo zu übernachten; soweit möglich, können wir auch private Übernachtungen organisieren. Bitte bei der Anmeldung anfragen.

---