

# Frauen-Aikido-Sommercamp 2019 in Manas, Südfrankreich

mit Jutta und Silva vom 21.- 28.7.2019



**Jutta Looser-Bernard** (4. Dan) ist Schweizerin und lebt schon viele Jahre in Frankreich, wo sie in Manas ein eigenes Dojo leitet. Den Besucherinnen der ersten Frauen-Aikido-Camps ist sie bekannt. Wir freuen uns sehr auf eine Wiederbegegnung.



**Silva Tschärner** (5. Dan) ist auch Schweizerin. Auch sie lebt seit vielen Jahren in Frankreich, wo sie in ihrem Freiluftdojo in den Cevennen Aikido unterrichtet. 2017 ist sie kurzfristig für Jutta, die wegen einer Verletzung ausfiel, als Trainerin des Frauencamps eingesprungen. Nun können wir beide gemeinsam erleben!

**Zwei Trainingsflächen**, im Dojo und unter freiem Himmel (77qm drinnen, 120qm draußen), bieten viele Möglichkeiten und Platz, um mit 24 Teilnehmerinnen zu trainieren.

## Geplanter Trainingsablauf

8.15 - 8.45 Meditation

9.00 - 11.45 Aikido, zum Teil in zwei Gruppen

11.45 - 12.15 Teepause

12.15 - 13.00 Waffen

13.10 - 13.40 Aiki-Taiso (Zentrieren, Verwurzeln, Entspannen, Atmen)

Aufgrund der großen Hitze im sommerlichen Südfrankreich, werden wir nur vormittags trainieren. Die Nachmittage und Abende sind frei, um die malerische Umgebung zu erkunden, am und im Schwimmbad des Ferienhauses auszuruhen oder im nahegelegenen Fluss zu baden... Es soll auch Raum bleiben für eigene Ideen, Initiativen, vor allem für's Dolce Far Niente...

## Kursdauer

Anreise Sonntag 21.7. / 6 Trainingstage / Abreise Sonntag 28.7.

## Unterbringung

Es gibt im Ort drei Ferienhäuser, die alle Frauen beherbergen können, mit Doppel- und Mehrbettzimmern, alle nur knapp 10 Minuten zu Fuss vom Dojo entfernt:

„Les Micocouliers“, hochwertig ausgestattetes Ferienhaus, mit Küche, Schwimmbad, Hängematten und Blick über Manas.

„Le Clos du Moulin Neuf“, ein grosses Herrenhaus am Dorfeingang, mit Park, Schwimmbad und wunderschöner Aussicht. Hier gibt es einen großen Essraum und eine Gruppenküche, für die gemeinsamen Mahlzeiten. Das Schwimmbad kann von allen genutzt werden.

„La Berthouine“, ein altes, gut ausgebautes Haus im Dorfkern. Auch hier gibt es eine Küche.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, im Dojogarten zu zelten bzw. im Dojo zu schlafen.

Wer mehr Intimität und Komfort wünscht, kann natürlich selbständig ein Ferienhaus in einem der Nachbardörfer mieten. So wird hoffentlich jede Frau eine ihren Ansprüchen und ihrem Budget entsprechende Unterkunft finden!

## Verpflegung

Das Frühstück wird in den verschiedenen Unterkünften individuell eingenommen. Grundlegende Zutaten werden gestellt.

Das Mittagessen (ca. 14.30 Uhr) und das Abendessen werden von Hildegard, einer Köchin aus dem Nachbardorf, bio, regional, saisonal und vegetarisch, für alle Teilnehmerinnen zubereitet. Wir essen gemeinsam im Essraum von „Le Clos du Moulin Neuf“.

**Kosten**

-Training und Verpflegung (Frühstücksbasics, gemeinsames Mittag- und Abendessen): 330 bis 390€ (nach Selbsteinschätzung)

-Unterkunft:

Les Micocouliers: 210€ / Le Clos du Moulin Neuf: 170€ / La Berthouine: 120€ / Zelt oder Dojo: 35€

**Lage**

Manas ist ein mittelalterliches Dorf mit 180 Einwohner\*innen. Es liegt im Dreieck „Montélimar-Crest-Dieulefit“, im Departement Drôme, in der Region Auvergne-Rhône-Alpes, östlich des Rhônetals, zwischen Valence und Orange. Der nächste Bahnhof ist Montélimar. Ab da geht es mit einem Ruftaxi für 1€ nach Manas.

**Anreise**

Es gibt die Möglichkeit für eine gemeinsame Anreise ab Köln einen Bus zu chartern. Bitte teilt uns mit, ob Ihr daran Interesse habt. Wer mit dem Zug anreist, bucht ein Ticket bis Montélimar.

**Teilnehmerinnen**

Der Kurs bietet 24 Plätze – wir freuen uns sehr über Anfängerinnen!!

**Anmeldung**

ab sofort per Mail an Birgit und Christine ([aikidocamp@gmx.net](mailto:aikidocamp@gmx.net))

Für unsere weitere Planung wäre es schön zu wissen, wie Ihr voraussichtlich anreisen wollt und in welcher Unterkunft Ihr am liebsten bleiben wollt. Falls Ihr das schon wisst, lasst es uns doch gerne in der Anmeldungsmail schon wissen.

Ermäßigung nach Bedarf. Bei Anmeldebestätigung wird eine Anzahlung von 100 € fällig. Falls es für einen nichtbesetzten Platz keine Ersatzfrau gibt, werden 25 € der Anzahlung einbehalten.

**Links**

Jutas Dojo: [www.dojodemanas.fr](http://www.dojodemanas.fr)

Ferienhaus „Le Clos du Moulin neuf“: [www.pour-les-vacances.com/site-13185](http://www.pour-les-vacances.com/site-13185)

Ferienhaus „La Berthouine“: <http://berthouine.free.fr/>

Frauen-Aikido-Camps: [www.women-aikido.jimdo.com](http://www.women-aikido.jimdo.com)

**Noch Fragen?**

Bitte per Mail an: [aikidocamp@gmx.net](mailto:aikidocamp@gmx.net)

Wir freuen uns auf Euch!

Birgit und Christine