



043 497 84 64
www.aikidounlimited.ch
info@aikidounlimited.ch
Uster West 12, 8610 Uster

Aikido Seminar

7. & 8. November 2026

Uster / Schweiz



Rahel Sonderegger
3.Dan Aikido

Fallen

Rollen

Ukemi



Amanda Jaeger-Herzog
4. Dan Aikido

Ich praktiziere Aikido seit 16 Jahren, bei Julia und Peter in Uster. Seminare mit Patrick Cassidy und Daiyu Takeda hinterlassen bleibende Eindrücke, die ich gerne weiter erforsche.

Ich liebe es, in Zusammenarbeit mit befreundeten Aikidokas aus anderen Dojos Themen zu erarbeiten und diese in Form von Seminaren auf die Matte zu bringen.

In Uster gebe ich Kinder und Erwachsenentrainings und helfe aus, wenn die Senseis abwesend sind.

Meine langjährige Tanzerfahrung im Paar und Solotanz hilft bei den Themen Körperwahrnehmung, Kontakt, Beziehung und Dialog, welche auch im Aikido zentral sind. Weiterbildungen in Psychotchnik inspirieren meine eigenen Bewegungsabläufe und mein Aikido.

Am „Fallen“ interessieren mich vor allem die mentalen Aspekte.

Der Kopf steuert die körperliche Reaktion, deshalb macht es Sinn, sich mit dem Loslassen zu beschäftigen.

Ich unterrichte gerne so, dass Raum fürs Fragen stellen und Reflektieren möglich ist. Mir gehts weniger darum was für eine Technik ich lehre, jedoch interessiert mich wie du das machst und was dies bei dir bewegt.

Die Begegnung auf den Tatamis hat für mich eine eigene Qualität.

Gemeinsames Üben erfordert einen respektvollen Umgang. Offenheit für die Entwicklung der Anderen und ebenso für die Eigene. Spielerisches Suchen und Finden, Ausprobieren, gehört für mich genau so dazu wie seriöses und vertieftes Studieren. Die Klarheit und Präzision die eine Technik erfordert gibt mir Stabilität und lässt mich die Mitte in mir selber erkennen.

Diverse Aikido LehrerInnen haben mich auf meinem Weg geprägt. Da ich parallel zu Aikido eine TCM- Ausbildung begonnen habe und seit über zehn Jahren Axis Syllabus (Anatomiestudium in Bewegung) lerne, ist die Integration in mein Aikido ein wichtiger Teil meiner Dojo-Arbeit. Besonders spannende finde ich das Zusammenspiel im Körper. Fasziniert studiere ich meine eigene Anatomie, integriere Bewegungsabläufe in meinen Alltag und in meinen Unterricht.

Ohne Kitschig wirken zu wollen, ist mein wichtigster Trainingspartner mein Mann, welcher mich in verschiedene Aikido Richtungen und auch ins Contact und Axis verführt hat. Mit ihm bewege ich mich täglich und wir trainieren wöchentlich im Dojo. Ein gegenseitiges Inspirieren, Herausfordern und Anerkennen.

Ich freue mich auf das gemeinsame Training mit dir auf den Tatamis.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen. Amanda und Rahel

Wann	Samstag 7.November 11h-17h (1h Pause)
Gemeinsames Nachtessen	Im Restaurant www.damaria.ch in Uster ab 18h
	Sonntag 8.November 10.30h - 13h
Wo	Aikido Dojo Aikidounlimited, Uster West 12, CH 8610 Uster
Preis	75 CHF (Bar oder TWINT),
Übernachtungsmöglichkeit	Im Dojo für 12 CHF oder www.hotel-residence-loren.ch
Kontakt und Anmeldung	rahel.sonderegger@icloud.com +41 79 462 50 43