

AIKIDO SUMMER RETREAT

The Ikeda Code

*3rd
Edition*

AUGUST
6 - 9
2026

INTENSIVE TRAINING,
THEORY STUDY,
IKEDA SYSTEM

AIKIDO
HOJO
JAPANESE YOGA

ERIC GRAF, 6 DAN
CARLOS LOPEZ, 6. DAN
CHADI SAWAYA, 4. DAN
ANDREAS BAUMANN, 4. DAN



DOJO BIEL/BIENNE
from 6.08 10:00
to 9.08 14:00

Price

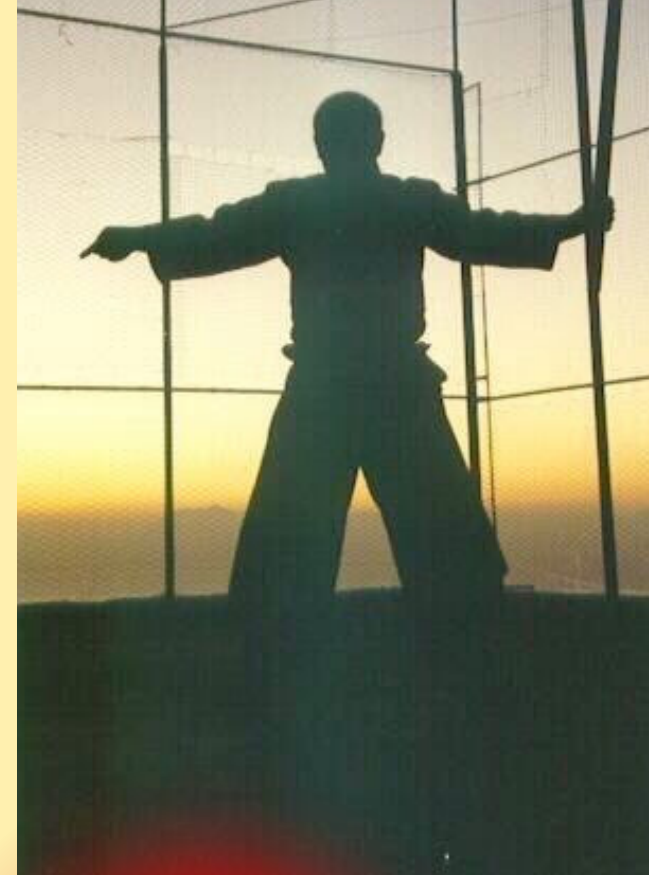
290 CHF
3 lunches &
teaching material
included

Registration
dojo-biel.ch



AIKIDO

SOMMER RÜCKZUG | RETRAITE D'ÉTÉ



The Ikeda Code 3

INTENSIVES TRAINING, THEORIE STUDIE, IKEDA SYSTEMATIK
ENTRAINEMENT INTENSIF, THEORIE, SYSTEMATIQUE IKEDA

Biel/Bienne, Eric Graf 6 Dan & Co

PROGRAMM | PROGRAMME

DONNERSTAG | JEUDI
06.08

- 🏯 10:00-11:15 Aikido 1 alle|tous
- 🏯☀️ 11:30-12:15 Aikiken 1 Gruppen|Groupes A & B
- 🏯 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- ☀️🏯 15:00-16:20 Aikiken 2 Gruppen|Groupes A & B
- 🏯 16:40-17:40 Aikido 2 alle|tous
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous

FREITAG | VENDREDI
07.08

- ☂️🏯 08:00-09:00 Hojo 1 alle am See|tous au bord du lac
- 🏯 09:30 Kaffee/Tee Snacks|Thés, cafés snacks
- 🏯 10:00-11:00 Aikido 3 alle|tous
- 🏯☀️ 11:15-12:15 Aikiken 3 Gruppen|Groupes A & B
- 🏯 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- 🏯 14:00-14:45 Workshop 1
- ☀️🏯 15:00-16:20 Aikijo 1 Gruppen|Groupes C & D
- 🏯☀️ 16:40-17:40 Aikido 4 Gruppen|Groupes Yundansha & Kyus
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous

SAMSTAG | SAMEDI
08.08

- ☂️🏯 08:00-09:00 Hojo 2 alle am See|tous au bord du lac
- 🏯 09:30 Kaffee/Tee Snacks|Thés, cafés snacks
- 🏯 10:00-11:00 Aikido 5 alle|tous
- 🏯☀️ 11:15-12:15 Aikijo 2 Gruppen|Groupes C & D
- 🏯 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- 🏯 14:00-14:45 Workshop 2
- ☀️🏯 15:00-16:20 Aikijo 3 Gruppen|Groupes A & B
- 🏯 16:40-17:40 Aikido 6 Prüf. | Examens alle|tous
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous
- ☂️🌟 19:00 Fest am See | Fête au bord du lac

SONNTAG | DIMANCHE
09.08

- 🏯 10:00-11:15 Aikido 7 alle|tous
- 🏯 11:30-12:30 Aikido 8 alle|tous

🏯 = Dojo
☂️ = am See wenn möglich | bord du lac si possible
☀️ = Draussen wenn möglich | A l'extérieur si possible

💰 Preise | Tarifs

Komplettes Stage, Kaffee, Tee, Snacks, 3 Mittagessen inklusive - 290 CHF (ohne Mittagessen - 245 CHF)
Stage complet, cafés, thés, snacks, 3 repas de midi inclus - 290 CHF (sans repas - 245 CHF)
Do|JE 65 CHF, FR|VE 75 CHF, SA|SA 75 CHF, SO/DI 50 CHF (+ repas-Mitagessen 17 CHF)

ANMELDUNG | INSCRIPTION

-> 31.07.2026

dojo-biel.ch | dojo-bienne.ch

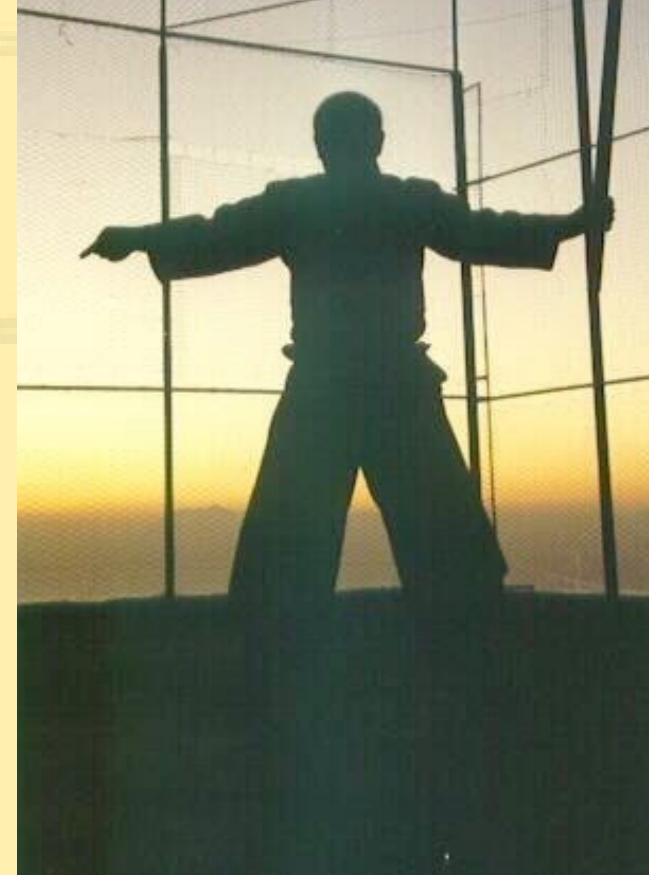
Max 30 Pers.





AIKIDO

SOMMER RÜCKZUG | RETRAITE D'ÉTÉ



The Ikeda Code

PROGRAMM | PROGRAMME

Le stage fait un tout et nous vous recommandons de suivre tous les cours. 😊 L'intensité sera adaptée à vos forces. L'enseignement est dispensé par plusieurs enseignants et coordonné par Eric. A certains moments des groupes seront formés et s'entraîneront en parallèle avec différents enseignants.

Aucune connaissance préalable en Hojo ou en Yoga japonais - Genkikai n'est requise, mais si vous en avez c'est d'autant mieux.

Les Workshops auront a priori lieu au Dojo, prenez de quoi prendre des notes avec vous, vous pourrez être en tenue détendue.

Le but n°1 est de vous transmettre du savoir et la flamme pour l'Aïkido de M°Ikeda et sa construction.

Das Seminar ist ein Ganzes und wir empfehlen Ihnen, alle Kurse zu besuchen. 😊 Die Intensität wird an Ihre Kräfte angepasst. Der Unterricht wird von mehreren Lehrern geleitet und von Eric koordiniert. Zu bestimmten Zeiten werden Gruppen gebildet, die parallel mit verschiedenen Lehrern trainieren.

Es sind keine Vorkenntnisse in Hojo oder japanischem Yoga - Genkikai erforderlich, aber wenn Sie welche haben, ist es umso besser.

Die Workshops werden voraussichtlich im Dojo stattfinden, bringen Sie etwas zum Notieren mit, Sie können in lockerer Kleidung erscheinen.

Ziel Nr. 1 ist es, Ihnen Wissen und das Feuer für M°Ikedas Aikido und dessen Aufbau zu vermitteln.



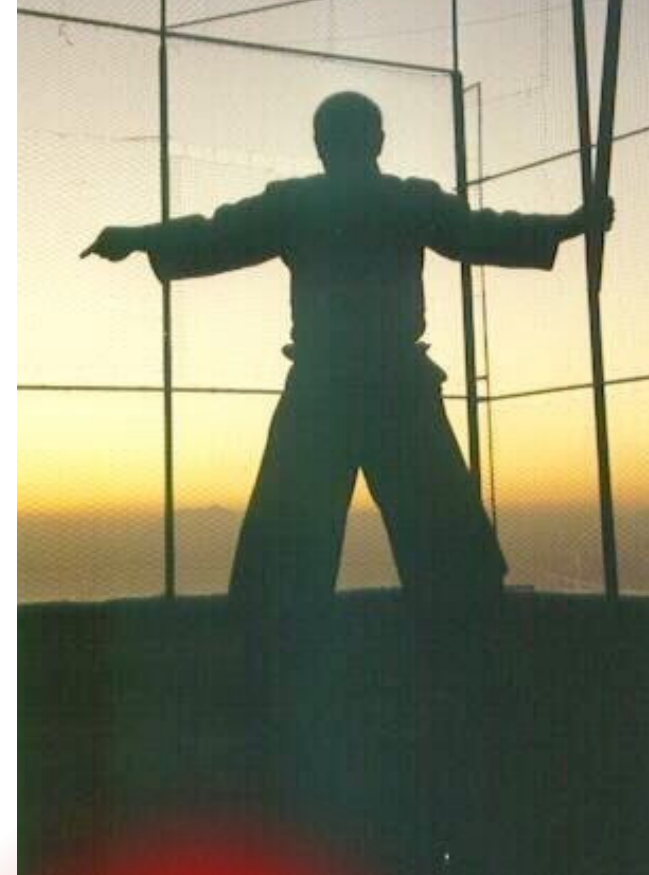
Inscription | Anmeldung

dojo-biel.ch



AIKIDO

SOMMER RÜCKZUG | RETRAITE D'ÉTÉ



The Ikeda Code 3

INTENSIVES TRAINING, THEORIE STUDIE, IKEDA SYSTEMATIK
ENTRAINEMENT INTENSIF, THEORIE, SYSTEMATIQUE IKEDA
Biel/Bienne

Eric Graf, 6 Dan - Carlos Lopez, 6 Dan,
Chadi Sawaya, 4 Dan - Andreas Baumann, 4 Dan

PROGRAMM | PROGRAMME

DONNERSTAG | JEUDI
06.08

- 🏪 10:00-11:15 Aikido 1 alle|tous
- 🏪☀️ 11:30-12:15 Aikiken 1 Gruppen|Groupes A & B
- 🏪 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- ☀️🏪 15:00-16:20 Aikiken 2 Gruppen|Groupes A & B
- 🏪 16:40-17:40 Aikido 2 alle|tous
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous

FREITAG | VENDREDI
07.08

- ☂️🏪 08:00-09:00 Hojo 1 alle am See|tous au bord du lac
- ☂️🏪 09:30 Kaffee/Tee Snacks|Thés, cafés snacks
- 🏪 10:00-11:00 Aikido 3 alle|tous
- 🏪☀️ 11:15-12:15 Aikiken 3 Gruppen|Groupes A & B
- 🏪 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- 🏪 14:00-14:45 Workshop 1
- ☀️🏪 15:00-16:20 Aikijo 1 Gruppen|Groupes C & D
- 🏪☀️ 16:40-17:40 Aikido 4 Gruppen|Groupes Yundansha & Kyus
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous

SAMSTAG | SAMEDI
08.08

- ☂️🏪 08:00-09:00 Hojo 2 alle am See|tous au bord du lac
- ☂️🏪 09:30 Kaffee/Tee Snacks|Thés, cafés snacks
- 🏪 10:00-11:00 Aikido 5 alle|tous
- 🏪☀️ 11:15-12:15 Aikijo 2 Gruppen|Groupes C & D
- 🏪 12:30 Mittagessen | Repas de midi
- 🏪 14:00-14:45 Workshop 2
- ☀️🏪 15:00-16:20 Aikijo 3 Gruppen|Groupes A & B
- 🏪 16:40-17:40 Aikido 6 Prüf. | Examens alle|tous
- 🧘 17:40-18:00 Jap. Yoga Relax & Stretch alle|tous
- ☂️🌟 19:00 Fest am See | Fête au bord du lac

SONNTAG | DIMANCHE
09.08

- 🏪 10:00-11:15 Aikido 7 alle|tous
- 🏪 11:30-12:30 Aikido 8 alle|tous

🏪 = Dojo
☂️ = am See wenn möglich | bord du lac si possible
☀️ = Draussen wenn möglich | A l'extérieur si possible