



# Misogi

mit Vera Smitt

**15. Mai 2026 - 17. Mai 2026**

**Freitag (17 Uhr) - Sonntag (ca. 15 Uhr)**

Die übliche Art, wie wir im Aikido Misogi praktizieren, ist die Art, wie sie ein Samurai für seine jungen Schüler entwickelt hat. Hartes Training in kurzer Zeit.....

Ursprünglich wurde Misogi It. Yoshigasaki Sensei wochenlang in einer eher singenden Weise praktiziert.

Wir werden Misogi mehrere Tage lang auf eine Art und Weise praktizieren, die den grundlegenden Atemrhythmus respektiert, weder zu hart noch zu eintönig singend ist.



Wir werden Misogi mit Glocke und Bokken im Dojo und draußen im Garten praktizieren.



Die Misogi-Praxis wird mit Meditation und traditionellen Gehübungen kombiniert. Auch Gartenarbeit ist Teil der Misogi-Praxis und des Zusammenlebens.

Während unserer Misogi-Zeit in Peusenhof verwenden wir kein Geld. Wir kommen zusammen, üben zusammen, wohnen zusammen und du bringst (nach Anweisung) etwas zu Essen mit.

Ort: Deutschland, Nordbayern, nahe der Weltkulturerbestadt Bamberg  
(Adresse: Peusenhof 2 ½, 96250 Ebsfeld)

Teilnehmer\*innenzahl: max. 8, die Plätze werden nach Anmeldung vergeben

Voraussetzungen zur Teilnahme: gute gesundheitliche Verfassung, Bereitschaft zu diszipliniertem Misogi-Training über mehrere Stunden

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, die Du Dir selbst, anderen oder Sachen zufügst, trägst Du die volle Verantwortung. Mit deiner Anmeldung akzeptierst Du das.

### Unterkunft:

Ihr wohnt zusammen in einem kleinen Fachwerkhaus, das ganz dem Misogi gewidmet ist und bei dessen Bau wir verschiedene ökologische Baumaterialien verwendet haben.

Dojo, Küche, Wohnraum und Bad befinden sich im Erdgeschoss.  
Der Schlafsaal mit guten Matratzen, Platz zum Schlafen und Aufbewahren deiner persönlichen Sachen befindet sich im Obergeschoss.

### Inspiration:

**Das einzige Heilmittel für Materialismus ist die Reinigung der Sinne. Wenn die Sinne verstopft sind, wird die Wahrnehmung unterdrückt. Je mehr sie unterdrückt wird, desto mehr werden die Sinne verunreinigt. Dies führt zu Unordnung im eigenen Leben und folglich in der ganzen Welt. Und das ist das größte Übel von allen. Um die Welt zu schützen, müssen wir uns zuerst von „Verunreinigungen“ befreien.**

**O-Sensei Morihei Ueshiba**

Für weitere Informationen, bei Fragen zum Seminar oder zur Misogi-Praxis und für die Anmeldung kontaktiere mich:

Anmeldungen bitte bis spätestens 25.04.2026.  
Frühzeitige Anmeldung erleichtert die Planung.

Vera Smitt (5. Dan) / Ki Aikido Sakura (Kyodotai)

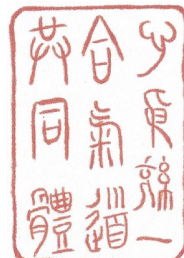
**E-Mail: [info@jaguarwoman.de](mailto:info@jaguarwoman.de)**

**Telefon: 0049 -(0)911-7417812**

Teilnehmer\*innen des Seminars erhalten eine Woche vor dem Seminar weitere Informationen.

Anreise: Mit der Bahn bis Bahnhof ZAPFENDORF (dort können wir dich abholen) oder mit dem Auto direkt nach Peusenhof.

Für die Anreise per Flugzeug ist Nürnberg der nächstgelegene Flughafen (von dort sind es ca. 1,5 Stunden mit U-Bahn+Bahn bis nach Zapfendorf)



Kyodotai

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, die Du Dir selbst, anderen oder Sachen zufügst, trägst Du die volle Verantwortung. Mit deiner Anmeldung akzeptierst Du das.