



ein Herz - ein Dojang - eine Welt

Int. Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang
mit Sonsanim Ko. Myong



vom 05. - 07. April 2013
in Elsenborn Belgien



International Shinson Hapkido Association

Freude und Spaß an gemeinschaftlicher Bewegung

soll uns durch diesen Lehrgang begleiten. Bewegung von Innen nach Außen und von Außen nach Innen in Ruhe und Dynamik von Do geführt und geleitet.

Dazu möchten wir alle Interessierten – ob Jung oder Alt, mit oder ohne Vorerfahrung in Bewegungs- und Kampfkünsten – herzlich zu einem Wochenende mit dem Begründer von Shinson Hapkido, Sonsanim Ko. Myong und anderen Dan-Träger/innen einladen.

Als besondere, einmalige Gelegenheit gibt es dieses Jahr, im Rahmen des Lehrgangs, einen speziellen Workshop mit einem koreanischen Son-Buddhismus-Mönch, der Meditation und Kampfkunst unterrichtet.

Die belgische Shinson Hapkido Familie freut sich auf alle Teilnehmer von nah und fern und wünscht euch herzlich Willkommen.

Bu-Sabomnim Martin Backes 1. Ki
Präsident Belgian Shinson Hapkido Association

Wann	<ul style="list-style-type: none">• 05. – 07. April 2013
Wo	<ul style="list-style-type: none">• Dojang Elsenborn (Herzebösch) Lagerstrasse 36 B - 4750 Elsenborn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Chon-Jie-In Myong Sang / Meditation• Danjon Hohupbop / Atemtechnik• Shinson Ki-Do-In / Heilgymnastik für den Alltag• Shinson Hapkido-Training• Gemeinschaftstraining• Diskussion und Beratung
Wer	<ul style="list-style-type: none">• Jede/r ab 14 Jahre kann teilnehmen: junge und alte Menschen, Fortgeschrittene, Interessierte ohne Vorkenntnisse oder aus anderen Kampf- und Bewegungskünsten.
Mitzubringen	<ul style="list-style-type: none">• Shinson Hapkido-Pass (insofern vorhanden)• Shinson Hapkido-Dobok oder lockere Sportkleidung• ab 4. Kup (Rot-Gurt): Chang Bong (Langstock) ab Dan-Träger/innen: Chang- und Dan-Bong• eventuell Hallenschuhe (oder warme Socken)• Schreibzeug (um sich ggf. Notizen zu nehmen)• für die Übernachtung: Schlafsack und Luftmatratze o.ä.

Leitung Lehrer/innen	<ul style="list-style-type: none"> • Großmeister Ko. Myong, Gründer des Shinson Hapkido / Korea • Offizielle Shinson Hapkido Lehrer/innen
Veranstalter	<ul style="list-style-type: none"> • Belgian Shinson Hapkido Association • Die Veranstaltung findet mit offizieller Genehmigung der International Shinson Hapkido Association e.V. statt. Überschuss an den Einnahmen wird für soziale Projekte verwendet.
Kostenbeitrag	<ul style="list-style-type: none"> • 50 € inklusive Frühstück

Ablauf

FREITAG 5. April 2013

19h00 – 21h00	Training ab 1. Kup im Dojang Elsenborn/Herzebösch (bitte Bongs mitbringen)
19h00	Treffen der Teilnehmer/innen bis 2. Kup mit belgischen Schülern. Gemütliches Kennenlernen und Übernachtungseinteilung.

SAMSTAG 6. April 2013

Ab 9h00	Anmeldung im Dojang Elsenborn/Herzebösch
10h00 – 11h00	Gemeinschaftstraining für Alle (alle Shinson Hapkido Stufen, sowie Neugierige und Interessierte aus anderen Bewegungs- und Kampfkünsten)
11h00 – 12h30	Gruppentraining (Heilgymnastik, Anfänger/innen und Neugierige, Fortgeschrittene)
12h30 – 14h30	Mittagspause Wir werden eine „Picknick-Ecke“ einrichten, wo Getränke und Essen verkauft werden.
14h30 – 16h00	Gruppentraining
16h00 – 17h00	Gemeinschaftstraining für Alle
Ab 18h30	Gemütliches Beisammensein und Abendessen Für ein Büffet ist gesorgt, Getränke werden verkauft.



SONNTAG 7. April 2013

- | | |
|---------------|---|
| 6h00 – 7h00 | Meditation und Gymnastik |
| 7h30 – 8h30 | gemeinsames Frühstück |
| Ab 9h00 | Einlass zum Meditation-Kampfkunst-Workshop mit Son-Buddhismus-Mönch Jeong Gyeong aus Korea (Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eventuell ein Meditationskissen mit.) |
| 9h30 – 9h45 | Ki Do In, Heilgymnastik |
| 9h45 – 10h00 | Eröffnungsmusik |
| 10h00 – 11h00 | Was ist Son-Buddhismus? Was ist Son-Meditation? |
| 11h00 – 12h00 | Buddhismus-Kampfkunst |
| 12h00 – 13h00 | Fragestunde/Austausch |
| 13h00 – 14h00 | Kaffee & Tee trinken, Abschied |



Um die Reisekosten zu unterstützen sind Spenden erbeten.

Anmeldung zum Frühjahrslehrgang

vom 5. – 7. April 2013 im Dojang Elsenborn (Belgien)

Die Shinson Hapkido Mitglieder mögen sich bitte **über die Dojangs** anmelden; somit wird auch die Teilnahmegebühr pro Dojang gebündelt abgegeben.

Anmeldeschluss: 24. März 2013.

Abmeldungen sind bis zum 1. April 2013 möglich, bei späterer Abmeldung muss der Teilnahmebeitrag bezahlt werden. Wir bitten hierfür um Verständnis.

Für alle Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist die Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten erforderlich! (siehe Anlage)

Zum Anmelden bitte das beiliegende Anmeldeformular benutzen. Einzelpersonen/Gäste können sich per E-Mail, FAX oder Telefon anmelden.

Anmeldungen senden an: Komjong-Ddi Patrick Simons
Neidingen 75
B-4783 St. Vith
Tel.: 0032 476 33 11 53
Fax: 0032 80 64 25 47
E-Mail: patrick@euregio.net

Dojang (Schule): _____

Verantwortliche/r Lehrer/in: _____

Anschrift: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Für mitgebrachte Gegenstände kann nicht gehaftet werden.

Nr.	Name, Anschrift, Telefon	Alter	Kup/Dan	Übernachtung	
				Freitag	Samstag
01.					
02.					
03.					
04.					

Nr.	Name, Anschrift, Telefon	Alter	Kup/Dan	Übernachtung Freitag Samstag	

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich mit der Teilnahme meiner Tochter/ meines Sohnes

Vorname, Name: _____

aus dem Dojang (Schule): _____

am Shinson Hapkido Frühjahrslehrgang, vom 5. – 7. April 2013 in Elsenborn (Belgien)

einverstanden. Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Shinson Hapkido vertraut und mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt. Ich habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der verantwortlichen Personen (Shinson Hapkido-Lehrer/innen und Betreuer/innen) unbedingt Folge zu leisten ist. Nachträglicher Einspruch ist ausgeschlossen.

Datum und Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Name und Adresse der / des Erziehungsberechtigten (Telefonnummer bitte unbedingt angeben)

Wegbeschreibung

Per Auto:

aus Richtung Norden:

- Die Autobahn A1 Richtung Köln weiter Richtung Euskirchen bis Autobahnende bei Blankenheim.
- dann auf die B51 bis Ausfahrt Stadtkyll rechts Richtung Kronenburg - Hallschlag - Losheimergraben Grenze
- Kreisverkehr nach rechts in Richtung Büllingen - Bütgenbach - Elsenborn.
- in Elsenborn an der Kirche links bis Ortsausgang - rechte Seite Herzebösch.

aus Richtung Süden:

- Ab Darmstadt auf die A67 bis Rüsselsheimerdreieck, dann auf die A60 Richtung Mainz bis zum Dreieck Nahetal; dort auf die A61 Richtung Koblenz-Köln bis zum Kreuz Bliesheim, dort auf die A1 Richtung Euskirchen – Blankenheim; idem Richtung Norden: B51...
- oder: über Kaiserslautern bis nach Trier (A62 – A1) bis zum Kreuz Wittlich, dann auf die A60 bis nach St. Vith Nord. Weiter über die Landstraße über Amel und Bütgenbach nach Elsenborn.

aus den Niederlanden:

- Richtung Maastricht-Vaals-Aachen Grenze
- Lichtenbusch - Richtung Eupen
- durch Eupen Richtung Hohes Venn - Sourbrodt - Elsenborn Camp - Elsenborn Ortseingang linke Seite Herzebösch

Mit der Bahn:

Bis Köln, dann über Aachen nach Eupen oder Verviers.

Mit dem Bus weiter bis Elsenborn.

Mit dem Flugzeug:

Entweder via: Köln/Bonn (D), Maastricht (NL) oder Liège-Bierset (B).

Von dort mit dem Zug bis Eupen oder Verviers, dann weiter mit dem Bus bis Elsenborn.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen und eine gute An- und Abreise.

Die Teilnahme sowie die An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.