



Shinsons Hapkido
Meditation- und Bewegungsmeditations Tage
in den Eggbergen bei Flüelen
mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 06.02. – Samstag 10.02.2018

Jedes mal, wenn ihr jemanden sich ausdrücken lasst, wie er will, ohne ihn dafür zu verdammen, vertieft ihr eure Liebe und euer Mitgefühl für euch selbst und eure Fähigkeit, das gleiche auch für andere zu fühlen. Jedes mal, geliebte Wesen, wenn ihr Schönheit in etwas finden könnt, das offensichtliche nicht schön ist, vertieft das und stärkt das die liebe zu euch selbst und gibt dem anderen das Gefühl, dass er schön ist. So wird Liebe auf tiefste Weise erfahren.

Von wo kommen wir?

Wer sind wir?

Wo gehen wir hin?



Vergangenheit, ist vorbei! JETZT! Zukunft, kennen wir nicht!



Shinsons Hapkido Meditation- und Bewegungstage in den Eggbergen bei Flüelen mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 06.02. – Samstag 10.02.2018

Programm:

06.02.	17:00 17.30 – 18.30 19.30	Begrüssung durch Sonsanim Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation Abendessen created by Samsanim und Sonsanim
07.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 14.30 17.30 – 18.30 19.30	CJN Myong Sang (Meditation) Frühstück created by Gisela Schneeschuhtour geführt von Gisela Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation Abendessen created by Gruppe 1
08.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 16.00 17.30 – 18.30 19.30	CJN Myong Sang (Meditation) Frühstück created by Gruppe 1 zur freien Verfügung, Skifahren, Winterwandern usw. Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation Abendessen created by Gruppe 2
09.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30 – 16.00 17.30 – 18.30 19.30	CJN Myong Sang (Meditation) Frühstück created by Gruppe 2 zur freien Verfügung, Skifahren, Winterwandern usw. Bewegungs ÜBERASCHUNG, anschliessend Meditation Abendessen created by Gruppe 3
10.02.	06.45 – 07.45 08:15 10.30	CJN Myong Sang (Meditation) Frühstück created by Gruppe 3 Verabschiedung mit Sonsanim und anschliessend Hausputz

Gruppe 1:	tbn
Gruppe 2:	tbn
Gruppe 3:	tbn

Achtung: Programm kann jederzeit angepasst werden (Witterung usw.)



Shinsons Hapkido Meditation- und Bewegungstage in den Eggbergen bei Flüelen mit Grossmeister Sonsanim Ko Myong

Dienstag 06.02. – Samstag 10.02.2018

Was brauche ich:

- Meditationskissen und zusätzlich eine warme Decke
- Bequeme Trainingsachen (Dobok ist nicht erforderlich)
- Frühstückssachen werde ich besorgen, ebenso die Getränke (Tee, Kaffee, Wein, Bier usw.)
- Die einzelnen Gruppen müssen nur das Nachtessen besorgen und sich vorher Gedanken machen, was sie kochen möchten
- Etwas vorbereiten für den bunten Abend am Freitag ☺
- Bettwäsche muss selber mitgenommen werden, Masse sind wie folgt:
Kissen 65x65,
Decke 160x210,
Fixleintuch 90x190
falls Ihr lieber einen Schlafsack benutzen möchtet dann braucht Ihr nur einen Kissenanzug und ein Fixleintuch
- Gutes Schuhwerk
- Schneeschuhe
- Skifahrtsachen wie, Handschuhe, Mütze, warme Kleider, Sonnencreme, Lippenpomade usw. (Meditation)

***ACHTUNG an die Kochteams:** wir haben Vegetarier, Veganer und alles Esser es muss keine „haute cuisine“ sein sondern „nur“ fein. ☺*

Anreise: Mittwoch, 06.02.2018 ab 15.00 Uhr
Kosten: CHF 350.—
Anmeldeschluss: 15. Januar 2018
Bankverbindung: Schwyzer Kantonalbank, Brunnen - IBAN: CH05 0077 7005 2171 5229 8

Falls Ihr weitere Fragen habt, stehe ich Euch sehr gerne zur Verfügung.

Ich freue mich sehr auf Euch ☺ bis dahin wünsche ich Euch einen guten Start ins 2018.

Herzlichst,
Bu Sabomnim Gisela Tschan
Dojangleiterin Schwyz

Tel: 079 401 31 81
Email: gisela.tschan@shinsonhapkido.ch

Anfahrt: Sie fahren über die Nationalstrasse N2 Richtung Gotthard via Luzern bis nach Flüelen im Kanton Uri (Autobahnausfahrt Flüelen benützen.
(Parkplatzgebühr: CHF 5.--) Danach mit der Gondel auf die Eggberge

oder: Mit der Bahn bis Flüelen: Vom Bahnhof Flüelen (mit Schnellzughalt und Schiffstation) laufen sie zu Fuss in ca. 15 Minuten an die Talstation der Eggberg-Luftseilbahn

Das Judohaus ist von der Bergstation der Luftseilbahn über den Fussweg in 5 Minuten erreichbar und liegt auf gleicher Höhe wie die Bergstation (1450 m.ü.M)

Das Haus liegt in einem Wander- und Hochmoorgebiet, es ist Ausgangspunkt für leichte bis mittelschwere Schneeschuh- und Skitouren.

Ein langer Skilift ist für Kinder sowie auch für Snowboarder geeignet. Auf gepfadeten Winterwegen könne längere Schneewanderungen oder Schlittenfahrten gemacht werden. Ein Hallenschwimmbad finden sie unmittelbar neben der Talstation.



