

信  
음 믿



禮  
의 예

忍  
내 인



讓  
순 겸

愛  
랑 사



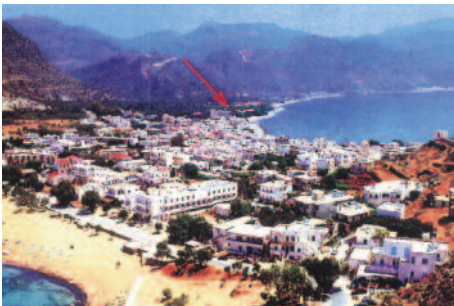
# Shinson Hapkido & Urlaub verbinden



Ein Lehrgang auf Kreta  
vom 4. bis 18. September 2010

mit BuSabomnim Lidija Kovačić





## Ein Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta mit BuSabomnim Lidija Kovačić

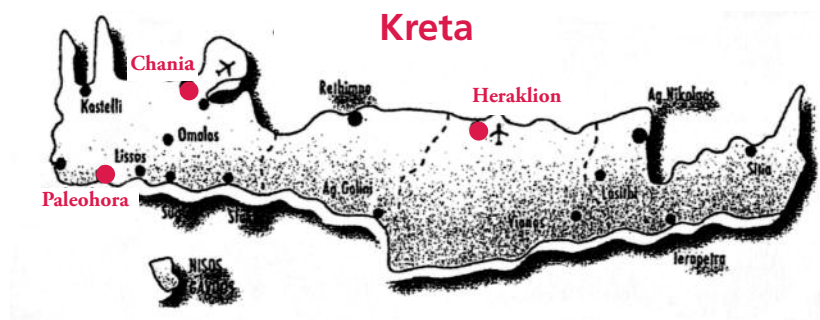
Auf Kreta im kleinen Ort »Paleohora« im Südwesten der Insel wollen wir gemeinsam **in und mit der Natur** trainieren und Urlaub machen.

Paleohora ist ein malerisches Örtchen, daß vom Tourismus schon erfasst ist, aber dennoch die Möglichkeit bietet seine Zeit in Ruhe und Entspannung zu verbringen. Für Abwechslung sorgen viele verschiedene Kafes und Tavernen, unterschiedliche Bootsfahrten oder Schluchtenwanderungen, kleine kulturelle Besichtigungen und/oder die zahlreichen Strände.

Das **Shinson Hapkido Training** wird hauptsächlich in der Natur **am Meer/Strand** stattfinden. Früh morgens bei Sonnenaufgang werden wir mit **Meditation** sowie **Energie- und Heilgymnastik** den Tag beginnen und abends bei Sonnenuntergang mit einer **Vielfalt an Techniken** für alle Stufen enden. Wir wollen uns Zeit nehmen für Fragen zu **Theorie und Praxis** und natürlich genügend Raum lassen, um das **Leben zu fühlen und zu genießen**.

## Anreise

Kreta ist am schnellsten per Flugzeug zu erreichen, aber für diejenigen, die mehr Zeit haben, gibt es auch die Möglichkeit per Schiff von Athen anzureisen. **Flüge** landen entweder in **Chania** oder in **Heraklion**. Von Heraklion dauert die Anreise nach Paleohora zwar länger, aber dafür sind die Flüge dorthin meistens etwas günstiger. Da der September ein beliebter Reisemonat ist, empfehle ich allen sich frühzeitig nach Flügen zu erkundigen.





## Unterkunft

Wir wohnen in Vier-Personen-Bungalows direkt am Meer. Die Bungalows sind mit zwei Doppelzimmern (je zwei Einzelbetten), einer großzügigen Wohnküche, einem Badezimmer und einer großen Veranda ausgestattet.



## Lehrgangsablauf

Samstag	4. Sept.	Ankunft/Transfer
Sonntag	5. Sept.	Infotreffen & Training
Montag	6. Sept.	Training morgens/abends Theorie/Fragen
Dienstag	7. Sept.	Training morgens/abends
Mittwoch	8. Sept.	Morgenmeditation & gemeinsame Wanderung inkl. Bootsfahrt
Donnerstag	9. Sept.	Training morgens/abends
Freitag	10. Sept.	Spaziergang mit Meditation auf der Bergspitze/ abends Training
Samstag	11. Sept.	Abschlusstraining, gemeinsam feiern
Sonntag	12. Sept.	Frühstück & Lehrgangsritual



## Weiterer Ablauf

Montag	13. Sept.	Gemeinsame Wanderung & Meditation
Mittwoch	15. Sept.	Ausflug
Samstag	18. Sept.	Abschied/Abfahrt

虛心合道

Hur Shim Hap Do – Ein klares Herz kann Do finden.



## Anmeldung

### **Lehrgangsgebühr 220.- €**

Überweisung bitte bis zum 15. Juni 2010 (Stichtag !)

**Teilnahme:** Für alle Shinson Hapkido Schüler/innen ab 9. Kup und Lehrer/innen

Bitte vor der Anmeldung Rücksprache mit eurem Kyosanim halten!

**Unterkunft:** pro Person/Tag, ca. 19.- bis 23.- €  
(nicht in der Lehrgangsgebühr enthalten)

**Teilnehmerzahl:** Max. 16 Personen (mind. 10 Pers.)

**Anmeldeschluss: Samstag, 5. Juni 2010**

Die Teilnehmer/innenzahl ist begrenzt!

(Die Platzvergabe erfolgt nach Eingang der verbindlichen Anmeldungen)

### **Anmeldung und weitere Infos bei:**

Lidija Kovačić

Lisztstr. 11

22763 Hamburg

Tel. 040- 8802701

Lidija-K@gmx.de

### **Bitte mitbringen:**

- Dobok/Bong
- Feste Schuhe zum Wandern
- Schreibmaterial
- Shinson-Hapkido-Ausweis
- Auslandskrankenschein
- Lieder, Kurzgeschichten, Spiele oder ähnliches

Dieser Lehrgang findet mit Genehmigung der int. Shinson-Hapkido-Association e.V. statt.

# Anmeldung zum Shinson Hapkido Lehrgang auf Kreta vom 4. bis 18. September 2010



**Ich melde mich verbindlich zum Lehrgang an:**

Name, Vorname

---

Anschrift

---

---

Telefon

---

E-Mail

---

Kup/Dan

---

Ich erkenne an, dass bei **kurzfristiger Absage** meinerseits  
(nach dem 31. Juli) die volle Lehrgangsgebühr einbehalten wird.

Bei einer Absage im Zeitraum vom 30. Juni bis 31. Juli werden lediglich  
50,- € Stornokosten einbehalten.

Ort, Datum

---

Unterschrift

---

---

**Die Lehrgangsgebühr von 220,- € überweise ich  
bis zum 15. Juni 2010** (Stichtag) auf folgendes Konto:

**Lidija Kovacic** Konto-Nr. 100 6673  
Sparda-Bank Hamburg eG, BLZ 206 905 00  
Stichwort: **Kreta**