



INTERNATIONAL  
SHINSON HAPKIDO ASSOCIATION

# 14. Internationaler Pfingstlehrgang 2000 mit Sonsanim Ko. Myong im Odenwald

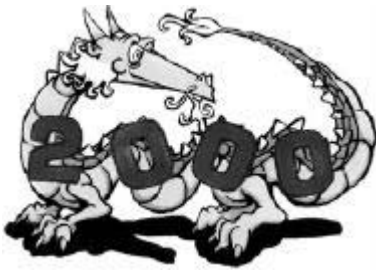
Von der Dunkelheit ...



... zum Licht

10.-12. Juni 2000  
in  
Groß - Bieberau

**Liebe Shinson Hapkido Familie,  
liebe Do-Freunde,**



im „Jahr des Drachens“ möchte ich Sie herzlich zu unserem

#### **14. Internationalen Shinson Hapkido Pfingstlehrgang**

vom 10. - 12. Juni 2000 im Odenwald einladen.

In diesen drei Tagen wollen wir vollständig vom Alltag abschalten und intensiv etwas für die Gesundheit von Körper und Geist tun, um das Leben gut fühlen und genießen zu können.

In früheren Zeiten war es nichts Besonderes, sich zu bewegen, zu entspannen und mit anderen Menschen zusammen zu sein. Man ging viel spazieren, genoß die Natur und war mit der Familie und Nachbarschaft in engem Kontakt. Heute leben wir oft so, als ob wir auf einer einsamen Insel wären. Inmitten vieler Menschen und mit immer mehr Kommunikationsmedien fühlen uns doch innerlich allein und verlassen - gefangen in einer Welt, in der nur noch materielle Werte zählen und die Herzlichkeit unterdrückt wird. Unsere Aktivitäten sind meistens nur noch „funktional“ und kommen nicht mehr von Herzen. Ohne Herzlichkeit wird das Leben aber langweilig oder anstrengend. Man hat zu viel Pause oder zu viel Streß. Beides stört die Lebensharmonie und macht unsere Energie schwach. Körper, Herz und Geist sind wie Wasser: wenn sie nicht mehr lebendig fließen, beginnen sie zu faulen und abzusterben. Wir brauchen daher ganz einfache und natürliche Bewegungen, durch die wir unser **wahres Herz** wieder fühlen können.

Was ist unser „wahres Herz“? Unser wahres Herz ist das Universum selbst. Wenn wir das erkennen, ist unser Lebensweg nicht mehr wie ein dunkler Tunnel, sondern strahlt hell und fließt über von Freude und Glück. Dann leben wir mit der vollen Kraft von Herz und Geist und wissen: „Mein Körper gehört mir“ statt zu denken „Ich gehöre meinem Körper“, d.h. Herz und Geist kontrollieren den Körper - und nicht umgekehrt. Dann verstehen wir auch, daß **Himmel, Erde und Menschen eins** sind und können das Leben richtig genießen.

Auf dem Pfingstlehrgang trainieren wir Körper, Herz und Geist, um unser „wahres Ich“ wiederzufinden. Hierfür brauchen wir **Glauben und Vertrauen**. Wenn wir an uns selbst und an das Universum (Do) nicht glauben, hat das Leben für uns wirklich keine Bedeutung. Daher steht der Glaube auch an erster Stelle bei den 5 Shinson Hapkido Lehrmethoden: Glauben, Achtung, Geduld, Demut und Liebe (auf koreanisch: Midum, Yeey, Innee, Giomson, Sarang).

Ich hoffe, daß der Pfingstlehrgang Ihnen hilft, Ihren festen Glauben an das Leben und Ihr wahres Ich wiederzufinden.

Ich freue mich auf ein Wiedersehen  
beim Pfingstlehrgang und wünsche  
Ihnen eine gute Anreise.

Bis bald,  
Ihr

Sonsanim Ko. Myong

**Chon Jie In eun Hanada.**

Himmel, Erde und Menschen  
sind eins.  
Alle Lebewesen sollen einander  
achten und lieben.

## Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2000

- Wann:** 10.-12. Juni 2000
- Wo:** Odenwald, 64401 Groß-Bieberau (bei Darmstadt), Albert-Einstein-Schule
- Inhalt:**
- \* Shinson Hapkido Gemeinschafts- und Gruppentraining
  - \* Son / Gemeinsame Meditation
  - \* Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
  - \* Ki-Do-In Bop / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
  - \* Hwal In Bop / Naturheilkunde
  - \* Tuksu Ho Shin Sul / Spezial-Verteidigungstechniken
  - \* Vorträge
  - \* gemeinsame Feiern und gesunde Ernährung
  - \* Shinson Hapkido - Festival (Turniere)
- Wer:** **JedeR** kann teilnehmen, von leicht Körperbehinderten und Neulingen, bis hin zu DanträgerInnen - einfach jeder, der Interesse an Do (dem Weg der Weisheit) sowie an Bewegungs- und Heilkunst hat, ist herzlich willkommen. Besonders freuen wir uns über die Teilnahme von älteren Menschen und Familien (mit Kindern ab 14 Jahren).
- Achtung:** Für die Shinson Hapkido-Familie ist die Teilnahme erst ab Gelbgürtel möglich.
- LehrerInnen:** **Sonsanim Ko Myong** (Son-Lehrer, Gründer von Shinson Hapkido) sowie mehrere Kyosanim aus verschiedenen Ländern
- Mitnehmen:**
- \* Trainingskleidung (Dobok oder Trainingsanzug)
  - \* Trainingsanzug
  - \* Turnschuhe für draußen
  - \* Hallenschuhe
  - \* Schreibzeug
  - \* Schlafsack und Luftmatratze (oder Isomatte, Decken etc.)
  - \* Shinson Hapkido - Ausweis
  - \* Warme Kleidung
  - \* ab Rotgürtel: Bitte bringen Sie Ihre Stöcke (Bong) mit
- Veranstalter:** Int. Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstrasse 27, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151-997978, Fax 294733, e-mail: info@shinsonhapkido.de, www.shinsonhapkido.de
- Kosten:** **140,- DM für InhaberInnen eines Shinson Hapkido - Passes**  
**160,- DM für alle anderen**
- Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung und Mahlzeiten, sowie Getränke zu den Mahlzeiten enthalten. Zusätzliche Getränke und Snacks können am Kiosk gekauft werden.
- Anmeldeschluß:** **26. Mai 2000** (Datum des Poststempels)
- Anmeldung:** Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Der Teilnahmebeitrag ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten. Achtung Shinson Hapkido DanträgerInnen: bitte bei der Anmeldung Dan-Grad und Ki angeben.
- Die Dojang-LeiterInnen bzw. Verantwortlichen schicken bitte bis zum 26.05.2000 die Anmeldungen an die Association in Darmstadt. Die Übergabe der gesammelten Teilnahmebeiträge erfolgt direkt vor Lehrgangsbeginn in Groß-Bieberau.
- InteressentInnen, die keiner Shinson Hapkido Schule angehören, bitten wir, ihre Anmeldung direkt an die Association in Darmstadt zu schicken und den Teilnahmebeitrag vor Lehrgangsbeginn in Groß Bieberau zu entrichten.
- Abmeldungen sind bis zum 03.06.2000 möglich und schriftlich bei der Association zu melden. In diesem Fall kann der Teilnahmebeitrag rückerstattet werden. Bei späterer Abmeldung ist eine Rückerstattung leider nicht möglich. Wir bitten hierfür um Verständnis.

**Wir bitten Sie herzlich, die Hallen nicht mit schmutzigen Schuhen zu betreten, im Trainingsanzug nicht zu rauchen und in der Umgebung keine Zigarettenkippen, Verpackungen etc. wegzuworfen.**

**Wir möchten dem Bürgermeister, dem Schuldirektor und der Dorfbevölkerung unsere Dankbarkeit auch dadurch zeigen, daß wir Ordnung halten und ihnen keine Arbeit, sondern Freude hinterlassen.**

## Tagesprogramm des Pfingstlehrgangs 2000

<b>Samstag, 10.06.00</b>	ab 12.30 Uhr	Willkommen, Treffen & Einchecken in der Cafeteria
	14.00 - 15.00 Uhr	Gemeinschaftstraining
	15.30 - 17.00 Uhr	Gruppentraining
	17.00 - 18.00 Uhr	Gemeinschaftstraining
	18.30 - 19.30 Uhr	Vortrag, Thema: <i>Wie können wir unser wahres Herz finden und das Leben richtig genießen?</i>
	ab 20.00 Uhr	Singen - Essen - Joke Time (koreanisches Abendessen) danach geselliges Beisammensein
<b>Sonntag, 11.06.00</b>	05.30 Uhr	Aufstehen
	06.00 - 07.00 Uhr	selbständige, leichte Gymnastik, gemeinsame Meditation (in der kleinen Halle); danach Morgenlauf durch die Natur und gemeinsame Bewegung
	07.30 - 08.30 Uhr	gemeinsames Singen, dann Frühstück
	09.30 - 10.30 Uhr	Gemeinschaftstraining in der Aula: „ <i>Training im Alltag</i> “
	10.30 - 12.00 Uhr	Gruppentraining
	12.30 - 13.30 Uhr	Singen - Essen - Joke Time
	14.30 - 16.00 Uhr	Gruppentraining
	16.30 - 17.30 Uhr	Gemeinschaftstraining
	18.00 - 19.00 Uhr	Singen - Essen - Joke Time (großes Salatbuffet)
	19.30 - 20.30 Uhr	Gruppendiskussion zum Thema des Vortrags (s.o.) „ <i>Wie wollen wir im Jahr 2000 leben?</i> “ danach geselliges Beisammensein
<b>Montag, 12.06.00</b>	05.30 Uhr	Aufstehen
	06.00 - 07.00 Uhr	selbständige, leichte Gymnastik, gemeinsame Meditation (in der kleinen Halle); danach Morgenlauf durch die Natur und gemeinsame Bewegung
	07.30 - 08.30 Uhr	gemeinsames Singen, dann Frühstück
	09.30 - 11.00 Uhr	Gemeinschaftstraining
	11.30 - 13.00 Uhr	<b>Shinson Festival (Turnier)</b> * Flugfalltechniken * Formlauf * Eigene Kreationen - mit großem Preis!!! (freie Form, Gruppenakrobatik, max. 2 min)
		Bei den eigenen Kreationen darf keine Gewalt gezeigt werden. Auch für Verteidigungstechniken gilt: miteinander, nicht gegeneinander. Die Kleidung ist freigestellt, Gegenstände und Musik können gerne verwendet werden. Wer gemeinsam mit anderen oder alleine eigene Kreationen zeigen möchte, wird gebeten, während des Lehrgangs eine kurze Beschreibung des Inhalts abzugeben (bitte klar und deutlich).
	13.30 Uhr	Siegerehrung, Ausgabe der Teilnahmeurkunden an alle LehrgangsteilnehmerInnen
	14.00 Uhr	Abschieds-Grillfeier auf dem Grillplatz mit persönlichen Erfahrungs-Berichten

Das gesamte Geschirr für die angekündigten Mahlzeiten wird von uns vorbereitet.  
Wir werden ein reichhaltiges Essen aus frischen und gesunden Zutaten bieten

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Mitmachen und eine gute An- und Abreise.  
Die Teilnahme sowie die An- u. Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.**

# Anmeldung

## 14. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2000

Schule (Dojang): \_\_\_\_\_

LehrerIn: \_\_\_\_\_

Kontaktadresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Bitte leserlich schreiben:

Name & Adresse, Tel.-Nr.	Alter	Kup/Dan	Unterschrift

**Teilnahmebeitrag:** DM 140,- für Inhaber eines Shinson Hapkido-Passes, sonst DM 160,-

Die Anmeldung erfolgt über den jeweiligen Shinson Hapkido Dojang. Der Teilnahmebeitrag ist gleich bei der Anmeldung im Dojang zu entrichten. Achtung Shinson Hapkido DanträgerInnen: bitte bei der Anmeldung Dan-Grad und Ki angeben.

Die Dojang-LeiterInnen bzw. Verantwortlichen schicken bitte bis zum 26.05.2000 die Anmeldungen an die Association in Darmstadt. Die Übergabe der gesammelten Teilnahmebeiträge erfolgt vor Lehrgangsbeginn in Groß-Bieberau.

InteressentInnen, die keiner Shinson Hapkido Schule angehören, bitten wir, ihre Anmeldung direkt an die Association in Darmstadt zu schicken und den Teilnahmebeitrag unmittelbar vor Lehrgangsbeginn in Groß Bieberau zu entrichten.

**Anmeldeschluß:** 26. Mai 2000 (Datum des Poststempels)

**Die Teilnahme sowie die An- und Abreise erfolgen auf eigene Gefahr.  
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für verloren gegangene Gegenstände.**

**International Shinson Hapkido Association e.V., Liebigstrasse 27, 64293 Darmstadt  
Tel.: 06151 - 997978, Fax: 06151 - 294733, E-mail: info@shinsonhapkido.de  
www.shinsonhapkido.de**

