

*Chon – Jie – In Bewegung*



# 24. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2010



mit Sonsanim Ko. Myong



Von der Dunkelheit ...

... zum Licht

**22. – 24.05.2010**  
**in Groß – Bieberau**



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

wir leben in einer Zeit, in der es immer mehr materielle Angebote gibt. Auch die Flut von Informationen, die uns Tag für Tag überschwemmt, wird immer größer. Das alles zieht unsere Sinne nach außen. Dabei verlieren wir oft unsere ureigenen Gedanken und Gefühle und die Lust, uns zu bewegen. Was wir denken, fühlen und tun kommt nicht mehr aus unserem tiefsten Herzen, sondern wird von außen gesteuert.

Es gibt immer mehr Wissen und Technologien, auch im Bereich von Gesundheit und Medizin. Trotzdem sind die Arztpraxen und Krankenhäuser immer voll. Für (fast) alles gibt es Medikamente; wir nehmen sie und werden davon abhängig. Dadurch wird unsere Selbstheilungskraft immer schwächer. Alles Materielle – und hierzu gehören nicht nur die Dinge, die wir begehren und besitzen, sondern auch Wissen, Technologien und Macht etc. – trennt uns von unserem wahren und klaren Herzen. Es lenkt unsere Gedanken und Gefühle nach außen und entfernt uns von unserem innersten Selbst. Es überlagert und verdeckt unser inneres Licht. Wir glauben, dass unsere materiellen Ziele wichtig sind und laufen ihnen nach. Wenn wir sie nicht erreichen, sind wir enttäuscht. Wenn wir sie erreichen, sind wir kurz glücklich, fühlen uns dann aber bald wieder leer und möchten noch mehr haben. Das ist wie ein Schneeball, aus dem eine Lawine wird. Und wir glauben, wir müssten mitrennen, um nicht überrollt zu werden – immer schneller und schneller, bis uns schwindelig wird.

Wir bekämpfen unsere innere Leere mit äußeren Dingen. Das heißt, wir bekämpfen Dunkelheit mit Dunkelheit. Am Ende sind wir erschöpft und haben unser Selbstvertrauen verloren. Die materiellen Ziele sind Zwänge geworden, die unser ganzes Leben bestimmen – und das, obwohl sie eigentlich nur Trugbilder sind. Wir aber stehen vor ihnen wie ein Kind vor einem alles überschattenden Dinosaurier, hilflos, im Herzen weinend. Können wir uns nicht dagegen wehren? Doch - Wir können!

Durch unsere äußerliche Lebensweise werden Körper und Herz getrennt, dadurch hat unser Herz kein Zuhause mehr und weiß nicht wo es hingehört. Ich frage Euch: Was ist für Euch momentan das Wichtigste?

Man kann Schatten nicht mit Schatten besiegen, sondern nur mit Licht. Wir müssen wieder nach innen schauen, auf die Stimme unseres Herzens hören und wieder zu einem klaren Herzen kommen. Dann können wir uns selbst wieder finden und nach Hause zurückkehren.

### Jahresmotto 2010

호랑이 해 / Jahr des Tigers /  
Year of the tiger



일어나라 빛을 발하라!  
(Ironara, bitchul balhara!)  
Steh' auf und lasse Dein Licht  
leuchten!  
Stand up and let your light  
shine!

Wir müssen uns um unseren Körper und unser Herz kümmern, d.h. wir müssen uns selbst wieder lieben lernen. Es ist wichtig, dass wir Körper und Herz wieder gemeinsam bewegen. Dann können wir wieder klar hören und sehen, klar denken und fühlen, klar sprechen und handeln.

JedeR ist ein wertvoller Mensch - die Gemeinschaft ist wertvoll!  
Wir werden gemeinsam trainieren und praktizieren, damit wir das wieder spüren können:

**“Ich bin gut, ich bin schön, ich kann es schaffen!“**

Ich wünsche Ihnen ein warmes Licht im Herzen und würde mich freuen, Sie auf unserem Pfingstlehrgang wieder zu sehen.

Herzlichst,

Ihr

Sonsanim Ko. Myong



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2010



- Wann** 22. - 24.05.2010
- Wo** Odenwald,64401 Groß-Bieberau (b.Darmstadt),Albert-Einstein-Schule, Hügelstr.20
- Inhalt** aus dem Shinson Hapkido Programm
- \* Shinson Hapkido Gemeinschafts- und Gruppentraining
  - \* Myong Sang / Gemeinsame Meditation
  - \* innere und äußere Shinson Hapkido-Selbstverteidigung
  - \* Danjeon Hohupbop / Atemtechniken
  - \* Ki-Doin / Ki-Heilgymnastik für den Alltag
  - \* Hwal In Bop / Naturheilkunde
  - \* Tuksu Ho Shin Sul / Spezial-Verteidigungstechniken
  - \* Spezialtraining in der Natur
  - \* gemeinsame Feiern und gesunde Ernährung
  - \* Shinson Hapkido - Festival (Turniere)
- Wer** JedeR kann teilnehmen, von leicht Körperbehinderten und Neulingen bis hin zu DanträgerInnen - einfach jedeR, die/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, für Mitglieder der Gymnastikgruppe ist die Teilnahme unabhängig davon möglich.
- LehrerInnen:** **Sonsanim Ko Myong** (Myong Sang-Lehrer, Gründer von Shinson Hapkido) sowie mehrere Kyosanim aus verschiedenen Ländern
- Mitnehmen:**
- \* Trainingskleidung (Dobok und 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.: +49 (0)6151 - 29 47 03, Fax +49 (0)6151 - 29 47 33, Email: [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org), <http://www.shinsonhapkido.org>
- Kosten:** **100,- €für InhaberInnen eines Shinson Hapkido – Passes, 130,- €für alle anderen**  
Im Teilnahmebeitrag sind Übernachtung & Mahlzeiten, sowie Getränke zu den Mahlzeiten enthalten. Zusätzliche Getränke und Snacks können am Kiosk gekauft werden.
- Anmeldeschluss:** **07.05.2010** (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 10.05.2010 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 nur bis zum 12.05.2010 möglich und schriftlich der ISHA zu melden. In diesem Fall kann 50% des Teilnahmebeitrags rückerstattet werden. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen zum Lehrgang muss die komplette Lehrgangsgebühr gezahlt werden! 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. wegzuwerfen.

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



## 24. Internationaler Shinson Hapkido Pfingstlehrgang 2010



<b>Pfingstsamstag</b>	ab 12.00 Uhr	Willkommen, Treffen & Einchecken in der Cafeteria
	12.30 Uhr	Treffen der Lehrerinnen und Lehrer
	13:00	Begrüßung
	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: „ <b>Steh auf und lasse dein Licht leuchten!</b> “
	ab 20.00 Uhr	Singen - Essen – Joke-Time: koreanisches Abendessen, danach geselliges Beisammensein
<b>Pfingstsonntag</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
	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.) danach geselliges Beisammensein
<b>Pfingstmontag</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	Gemeinschaftsfoto und anschließend Gemeinschaftstraining
	11.30 - 13.00 Uhr	<b>Shinson Festival (Turnier)</b> * Flugfalltechniken * Formlauf * Eigene Kreationen - mit großem Preis!!! (freie Form, Gruppenakrobatik, ca. 2-5 min)
		Es darf keine Gewalt gezeigt werden. Es gilt: miteinander, nicht gegeneinander. Der SH-Grundgedanke „Getrenntes wieder vereinen“ darf nicht verloren gehen. Die Kleidung, die Verwendung von Gegenständen und Musik ist freigestellt.
		<b>Wer gemeinsam mit anderen oder alleine eine eigene Kreationen zeigen möchte, wird gebeten, mit der Anmeldung (zum 07. Mai 2010) das Thema und eine kurze Inhalts-Beschreibung abzugeben (bitte klar &amp; deutlich).</b>
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

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

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

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

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

Bitte leserlich schreiben:

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

**Teilnahmebeitrag: € 100,-** für Inhaber eines Shinson Hapkido-Passes, sonst € 130,-

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 07.05.2010 die Anmeldungen an die Association in Darmstadt. Die Übergabe der gesammelten Teilnahmebeiträge erfolgt durch die DojangleiterInnen oder deren Vertreter 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.

**Abmeldungen sind bis zum 12.05.2010 möglich und schriftlich der ISHA zu melden.**

**In diesem Fall kann 50% des Teilnahmebeitrags rückerstattet werden.**

**Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen zum Lehrgang muss die komplette Lehrgangsgebühr gezahlt werden! Wir bitten hierfür um Verständnis.**

**Anmeldeschluss: 07.05.2010** (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.: +49 (0)6151 – 294703, Fax: +49 (0)6151 - 294733,

Email: [info@shinsonhapkido.org](mailto:info@shinsonhapkido.org), <http://www.shinsonhapkido.org>

